

Carta del Director

Como el bambú japonés



Constantino Lora
Director de la Fundación
UPDEA

En el próximo curso UPDEA cumplirá siete años. La consolidación iniciada en 2006 se completará en el 2007. Hemos superado número de alumnos, de cursos, de nuevas actividades y de profesores, la ampliación de instalaciones ha quedado pequeña y hemos salido fuera de nuestros muros a realizar proyectos, alabados en distintos ámbitos.

Pero las novedades son mayores: segunda fase de obras en los dos locales, aumento de personal, iniciamos la solicitud de subvenciones (parece que la primera está concedida), volvemos a los proyectos europeos, cursos para estudiantes, trabajadores y de corta duración, especialización del Club del Viajero, nuevo local de conferencias, etc.

Por fin, hemos “salido al exterior” tejiendo ya una red de contactos con colectivos muy interesados en nuestra labor y que requieren nuestros servicios. Todo esto ha planteado la necesidad de un departamento de calidad que será operativo en el nuevo curso.

Cuentan que en Japón existe un bambú que tarda 7 años en brotar y en un mes alcanza una altura de 25 metros. Durante esos siete años echa sólidas raíces para sustentar la altura futura. En UPDEA ha ocurrido algo similar, durante siete años hemos ido echando raíces poco a poco, entetejiéndolas, a veces teniendo que soldar roturas y volviendo a empezar en algunos frentes, pero los cimientos están listos... es hora de salir fuera y ganar altura.

Cada año doy las gracias a los que han ido apostando y confiando de alguna manera en UPDEA, sabiendo que las raíces, como las del bambú, se estaban consolidando bajo tierra aunque aún no se veía el árbol. Este año quiero hacer énfasis en mi agradecimiento a todos los que han confiado y ayudado a abonar esas raíces y mis deseos que disfruten del fruto conseguido.

Sumario

Pág.

1	Carta del Director
2	Organización
3	Fundación Updea
4	Profesorado
5	Normas de inscripción
6	Características de los cursos
8	Índice de cursos 06/07
10	Arte
13	Escritura creativa y literatura
16	Idiomas
18	Informática
22	Historia

Pág.

24	Madrid
26	Museos y Visitas guiadas
28	Psicología / Filosofía
30	Otros cursos
31	Cursos cortos y talleres
32	Cursos para estudiantes y universitarios
33	Cursos de verano
36	Club del viajero
42	Ocio y Cultura
43	Obra Social
44	Empresas Colaboradoras

Staff

ORGANIZACIÓN INTERNA

Presidente

D. Constantino Lora
presidencia@updea.org

Consejo de Dirección

D. Esteban Maciques
Dña. Consuelo Pastor
Dña. Ana Adame
D. Antonio Alcaide
D. Rubén Fernández
D. Jerónimo Sánchez

Dpto. Docente

D. Antonio Alcaide
didactica@updea.org

Secretaría Didáctica

D. Rafael Sánchez
updea@updea.org

Secretaría Administrativa

Dña. Elena Olmedilla
secretaria@updea.org

Dpto. Informático y webmaster

D. Rubén Fernández
informatica@updea.org

Dpto. fiscal y laboral

Foro Norte

Dpto. Jurídico

Dña. M^a Paz Cotarelo

Relaciones Institucionales

Dña. Ana Adame (Asispa)

Relaciones Internacionales

Dña. Elisabetta Vaccaro
updeaitalia@updea.org

Dpto. de viajes

D. Enrique Hardman
viajes@updea.org

Comunicación y Marketing

Dña. Elena Rojo
comunicacion@updea.org

Dpto. Ocio y Cultura

D. Antonio Alcaide
ocio@updea.org

Diseño gráfico

Dña. Cristina Cipitria
grafica@updea.org

Coral

D. Roberto Vicente

STAFF DE LA REVISTA

Director

D. Constantino Lora

Subdirector

D. Esteban Maciques

Equipo de Redacción

D. Marcelo Izquierdo
Dña. Blanca Núñez
D. Antonio Machado
Dña. Carmen Blázquez

Colaboradores

D. Rubén Fernández
Dña. M^a Carmen Baeza
Dña. Elena Rojo
Dña. Consuelo Pastor
D. Antonio Durán

Fotografía

D. Rubén Fernández

Edita

Fundación Updea

Dep. Legal

M M23375-2006

Imprime

Olmagraf S.L.

INSTITUCIONES DE PERTENENCIA

- Miembro titular de **AIUTA** (Asociación Internacional de Universidades de Tercera Edad)
- Miembro de AEEA (Asociación Europea de Educación de Adultos)
- Miembro de **FEVOCAM** (Federación de Voluntariado de la Comunidad de Madrid)
- Miembro de **CEATE** (Confederación de Aulas de Tercera Edad)

COLABORACIONES NACIONALES

ASISPA

Ayto de Majadahonda

I.P. Tomás y Valiente

I.P. El Lago

Compañía de Formación Empresarial

Universidad Complutense

Universidad de Comillas

Universidad Autónoma

Universidad Europea CEES, etc

COLABORACIONES INTERNACIONALES

UPTER (Roma)

Universidad de Besançon (Francia)

Università Aperta di Rimini (Italia)

NALMA (Lituania)

Escuela Nacional Art et Therapie (París)

Volkschoule de Berlín

Maladie d'Amour di Larissa (Grecia)

Museo Civico de Treptow (Berlín)

Università Primo Levi de Bologna

(Italia), etc.

Dirección y teléfonos

Sede central y organizativa:

Barceló, 13 1º. 28004 - Madrid

Metro Tribunal y A. Martínez

Autobuses: 3,21,37,40 y 149.

Tel. 91 4476820 · Fax 91 5944916

Horario de Secretaría

De lunes a Viernes de 10 a 13.45

y de 16.30 a 20 h.

Viernes tarde cerrado



Fundación Updea

UNIVERSIDAD DE ADULTOS

La Fundación Updea es una entidad sin ánimo de lucro, privada e independiente, nacida en 1999. Desarrolla actividades educativas, culturales y de ocio dirigidas a todas las personas adultas, en general, y a los mayores de cincuenta años en particular, con deseos de aprender y de desarrollo personal.

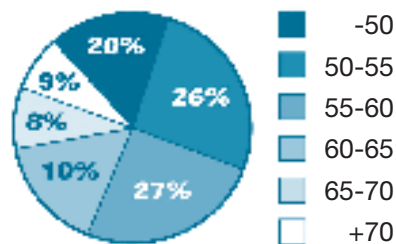
UPDEA se inscribe dentro del gran movimiento internacional de Universidades de Adultos, de Mayores y “Abiertas” que confluyen en la AIUT (Asociación Internacional Universidades de Mayores) y a nivel europeo en la AEAE (Asociación Europea de Educación de Adultos), entidades a las que pertenece desde el año 2.000.

Los fines de UPDEA son:

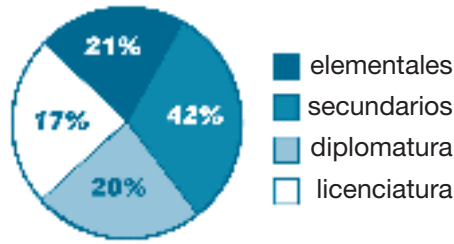
- Contribuir al crecimiento cultural y social de las personas a través de la educación continua.
- Posibilitar el contacto con las nuevas tecnologías y los procesos de modernización.
- Favorecer la solidaridad y el diálogo intergeneracional como forma de potenciar la integración social y la valoración de la experiencia.
- Compartir su experiencia con entidades afines nacionales e internacionales.

Conjugando la realización de cursos y seminarios con viajes culturales de distinto carácter, intercambios de estudiantes a nivel europeo, exposiciones, conferencias, organización de actos de solidaridad y voluntariado... UPDEA brinda la posibilidad de encauzar intereses de forma integrada.

Distribución por edades



Distribución por nivel educativo



Marcelo Izquierdo

“He finalizado, seguro que con “buenas notas”, mi quinto curso en Updea. Ha sido como los cuatro anteriores un verdadero placer dedicar un día a la semana las dos clases que he asistido. Los martes de los últimos ocho meses en mi agenda solo hay escrito una palabra: UPDEA. Como resido en la sierra madrileña, ni a comer voy a casa. Y ahora estoy pensando, impaciente, cuando se iniciará el, para mí, sexto año. No hace falta decir que he aprendido mucho, sobre todo a sentirme útil y a ampliar enormemente mi círculo de amigos. Gracias.”

Profesorado Updea

Todos los profesores son licenciados con amplia experiencia, dotes de comunicación y están especializados en la educación para adultos. UPDEA mantiene una formación continua de su profesorado a través del Coordinador Didáctico, reuniones periódicas de departamentos y Claustro y metodología didáctica para adultos. A continuación, los currículos de los profesores más representativos:



Mayni Aceves

Arquitecta Superior. Investigadora de Energía Solar y Ahorro Energético para UNESA-INI, estudios de Formas de Sanación de los antiguos Rosacruces en San José, California (EEUU), estudios de **Reiki** con Anugama Marg en Hamburgo, estudios de Digitopuntura, masaje y magnetismo con José Cardona. Imparte cursos regularmente en España, Argentina, Alemania y EE.UU.



Begoña Cabezas

Lda. en Filología hispánica. Master en La Enseñanza de la Lengua y la Literatura. Profesora de secundaria y de escritura creativa en talleres literarios. Escribe relato corto y poesía (1º premio en verso Marina Pineda, 1º premio de narrativa corta Relatos de Mujeres).



Antonio Alcaide

Ldo. en Geografía e Historia. Profesor de enseñanza secundaria. Especialista en historia y arte de Madrid, con creación de cursos y programa sobre la materia. Creador y guía de rutas turísticas, numerosas publicaciones.



Martín Contreras

Profesor bilingüe, licenciado en filología por la Universidad Complutense, estudios en la Universidad Charles de Gaulle en Lille. Profesor en el Colegio Nuestra Señora de Loreto, en Madrid y en Martinica. Traductor técnico e intérprete para el Ministerio de A.A. E.E. francés.



Patricia Alfaro

Lda. en Geografía e Historia. Título de arte y Antigüedades por la Escuela de Anticuarios. Profesora en la Univ. de San Pablo (CEU). Guía del Patrimonio Nacional. Organización y guía de viajes nacionales e internacionales.



Mª Luisa Delgado

Doctora en Psicología. Lda en Psicología Clínica. Diplomada en trabajo social, Master en Gerontología Social. Master en Habilidades del terapeuta cognitivo-conductual. Profesora asociada en la Universidad Complutense. Conferenciante en diversas universidades españolas.



Mª Carmen Baeza

Lda. En Psicología. Master en Psicología de la Vejez. Master en Residencias y en Atención a la Tercera Edad. Master en Psicología Clínica. Profesora de psicología en diversos centros. Colaboración como psicóloga en jornadas, talleres y cursos para ayuntamientos de Cuenca, Toledo, Guadalajara y de Madrid.



Antonio Durán

Diplomado en Dirección por la Escuela de cinematografía y del Audiovisual de la CAM. Talleres de realización y dirección de televisión, dirección de actores, guión cinematográfico, rodaje. Desarrollo de guiones para largometrajes y series de televisión seleccionados para numerosos festivales en España, Europa y EEUU.



Rosa I. Bermejo

Lda. en Filosofía y Ciencias de la Educación por la Univ. Complutense y Técnico diplomado en Relaciones Públicas, en Recursos Humanos y en Protocolo, Ceremonial y Organización de Actos por la Cámara de Comercio. Directora de Redacción de diversas publicaciones.



Matilde Fernández

Lda. en Geografía e Historia por la Universidad Complutense. Doctoranda por la Univ Complutense. Master en Museología. Profesora de Historia del Arte en diversos Centros Culturales y en la Escuela Superior de Turismo.



Boris Brull

Programador informático de la CAM. Realización cinematográfica en Metrópolis. Master en autoedición. Diseño Web. Guionista y director de cortometrajes. Profesor de ajedrez.



Rubén Fernández

Técnico Superior en Administración de Sistemas Informáticos. Master en administración Sistemas informáticos, Administrador de red, diseñador gráfico y de páginas web.



Almudena Fernández

Lda. en Historia del Arte por la Univ. Complutense. Cursos de preparación como Guía pedagógica y conservación del patrimonio cultural (UNED, Museo Thyssen). Colaboradora del Museo de Artes Decorativas. Especializada en los museos de Madrid.



Roberto García

Ldo. en Geografía e Historia, Doctor en Historia del Arte. Profesor asociado en la Universidad de Salamanca. Guía cultural. Profesor en la Universidad de Verano de Castilla y León.



Virginia Laurens

Profesora bilingüe, Licenciada en Filología francesa por la Universidad UPPA de Pau, Licenciada en Pedagogía por la Universidad Louis Pasteur de Estrasburgo, Diplomada en Sociología por la Universidad Marc Bloch de Estrasburgo, Diplomada en la máxima titulación oficial de animación en Francia "Bafa". Docente de idiomas en Estrasburgo y Madrid.



Esteban Maciques

Ldo. en Lengua y Literatura Clásicas. Doctor en Filología Latina. Coordinador de voluntarios culturales. Coordinador proyectos europeos. Profesor invitado en la Univ. Complutense, Univ. Autónoma, Univ. de Alcalá de Henares, Univ. de Salamanca, Fundación Botín, etc.



Consuelo Pastor

Lda. en Filología Románica y Filología Italiana. Catedrático numerario. Profesora en la Universidad de Valencia. Coordinadora de profesores en Valencia. Catedrático de Lengua y literatura en INBAD y en secciones internacionales en Francia. Jurado en premios literarios. Coordinadora de proyectos europeos.



Gala Peñalba

Lda. en Psicología. Especializada en Psicología del Aprendizaje y la Instrucción. Investigaciones y publicaciones sobre temas de educación. Colabora en la Unidad Española de la Eurydice, la red europea de información en educación.



Ramón Ruiz

Ldo. en Filología moderna por la Univ. Complutense. Cursos de preparación como guía de Turismo Rural, guía de turismo de espacios naturales, guía de turismo cultural y patrimonio, guía medioambiental de montaña de la CAM.



Jerónimo Sánchez

Ldo. en Psicología por la Universidad de la Laguna, Técnico en Mediación Intercultural por el Gobierno de Canarias. Participante en diversos cursos, congresos y jornadas sobre salud mental, psicoterapia, trastornos depresivos, mobbing, etc.,. Ha colaborado con la Unidad de Salud Mental del Hospital General de Fuerteventura.



Federica Simone

Lda. en filología. Profesora del CSIM de la Complutense, del Instituto de Cultura italiano. Publicaciones de investigación sobre la enseñanza de idiomas en Italia y España. Examinadora oficial para certificados de L2.



Miguel Velayos

Ldo. en Teoría de la Literatura y Literatura Comparada. Escritor, en posesión de numerosos premios: 1º premio de poesía Blas de Otero, 1º premio de poesía Ciudad de Avila, 2º premio de poesía Taramela. Numerosas publicaciones de novela y poesía. Colaborador en numerosas revistas.



Enrique Suárez

Barítono en zarzuelas. Autor y director de 14 documentales "maestros de Zarzuela" para TVE. Articulista para las revistas "La Zarzuela" y "Melómanos". Colaborador de programas de radio. Autor del libro "Cuatro siglos de zarzuela"



Roberto Vicente

Curso de experto musical por E.U. Escuni, estudios en el conservatorio de Burgos. Profesor de música. Director de coral polifónica A. Cabezón. Músico en la Compañía J. Tamayo y Baus. Director de Rondalla. Compositor e intérprete.



Pedro Zuazo

Coach Profesional por el Instituto Internacional de Coaching. Imparte talleres a empresas y organismos para la superación efectiva del Auto-Sabotaje utilizando técnicas de coaching. Ingeniero de Minas. Galardonado en 1.998 con dos medallas a la novedad inventiva en INPEX, la Feria Internacional de Inventos de Pittsburgh, EE.UU.

Normas de Inscripción

Para participar en todas las actividades que organiza la Fundación UPDEA existe **una cuota de adhesión anual de 20 euros**, válida desde el momento del pago hasta el 15 de junio de 2007. Cuota familiar: 10 euros. La cuota no se devuelve en ningún caso. La cuota anual sólo para las actividades del Departamento de Ocio y Cultura es de 5 euros.

Inscripción cursos anuales

Preinscripción: con 50 euros entre 1 de junio y 1 de septiembre. Resto del importe antes del 15 de septiembre, en caso de no cumplir el plazo se pierden de la plaza. Cursos pagados íntegramente (superiores a 160 euros) **entre el 1 y el 26 de junio tienen la cuota anual gratuita.**

- Desde el 1 de septiembre todos los cursos se abonan íntegramente.
- Los cursos pueden **financiarse gratuitamente** en 3/6 meses.
- La inscripción en una actividad sólo es válida con el pago por anticipado en las fechas indicadas.
- Los antiguos alumnos tienen derecho a conservar plaza, día y hora si realizan la preinscripción durante el mes de junio. A partir de esta fecha las plazas se adjudican por riguroso orden de pago.

Ventajas de los socios

- Derecho y preferencia a participar en todas las actividades
- Financiación gratuita en seis meses de todas las actividades
- Revista cultural mensual VIVIR UPDEA
- Ciclos de conferencias y mesas redondas gratuitas
- Exención de matrícula en cualquier tipo de curso
- Precios reducidos en las actividades
- Información anticipada por carta / e-mail
- Programa de Becas
- Descuentos en empresas colaboradoras
- Apuntes a través de Internet
- Sorteo mensual de plazas en viajes
- Premios y concursos anuales
- Publicación de trabajos en la web, revista y cuaderno literario
- Descuentos en algunos museos con el carnet de socio
- Carnet de ocio y cultura gratuito
- Viajes y cursos promocionales

Forma de pago

En efectivo, con talón, con tarjeta Punto Oro, domiciliación o con transferencia a la cuenta Nº 0075 0354 92 0600724977 del Banco Popular. Titular: Fundación UPDEA. En este caso la inscripción solo es válida cuando se reciba el resguardo por correo, mail o fax (91 5944916), indicando nombre, actividad en la que se matricula y teléfono. Se debe **solicitar el recibo** de cualquier pago, pues es necesario para cualquier cancelación o cambio. El personal de UPDEA podrá requerir en cualquier momento el justificante de pago de las actividades. Las plazas sólo se considerarán **reservadas** en el momento del pago correspondiente.

Cancelaciones

La no asistencia a un curso, por el motivo que sea, implica la pérdida del importe total, excepto si se avisa fehacientemente

al menos tres días antes del inicio. UPDEA se reserva el derecho de cancelar cualquier actividad por falta de participantes o por causas imprevistas. En este caso se avisará a los alumnos con tres días de antelación al inicio. Para cualquier devolución es indispensable presentar el recibo del pago, la devolución se efectuará en efectivo o con talón.

Cambio de curso

Se solicitará en secretaría antes de la tercera lección del curso del que se trate y se debe conservar copia sellada por secretaría de la petición. La respuesta se producirá antes de 48 horas y estará sujeta a disponibilidad de plazas. En los viajes que se facilite el pago en varios plazos, el no cumplimiento de las fechas de pagos puede implicar la pérdida de la plaza.

Características cursos

Estudiados y diseñados para adultos con interés por seguir aprendiendo. **Cualquier persona puede participar, no se requiere ningún tipo de titulación.**

- **Grupos reducidos** para potenciar la participación del alumno.
- **Profesorado titulado** y altamente cualificado con formación específica para la enseñanza de adultos.
- **Actividades complementarias** fuera del aula (tertulias, visitas a museos, publicaciones, encuentros, etc)

Tipos de cursos

Según su duración:

Anuales	Inician en octubre y finalizan en mayo, con una duración aproximada de 50 horas, cuentan con la mayor oferta de títulos.
Trimestrales	Inicio en enero (inscripción en diciembre) y en abril (inscripción marzo).
Cortos y Talleres	Todos los meses, de duración de 10/12 horas, durante un mes o en fines de semana (viernes tarde y sábado mañana, sábados alternos, etc), también en horario de comida. Son especialmente prácticos y dirigidos a estudiantes y aquellos que trabajan.

Según los destinatarios:

Orientados a mayores de 50 años pero sin excluir otras edades
Estudiantes y universitarios
Todas las edades
Niños: Verano
Asociaciones y colectivos (impartidos en Updea o en los locales del colectivo)
Residencias de Mayores y Centros de día

UPDEA se reserva el derecho de sustituir un profesor por otro de titulación similar en cualquier momento del curso. Los profesores que se indican en cada curso se consideran como previstos, pudiendo sufrir modificaciones. En caso de que un profesor no pueda impartir una clase, UPDEA, según considere más adecuado en cada caso, procederá a su sustitución o a la recuperación de esa clase al finalizar el curso. Algunos cursos podrán ser impartidos por más de un profesor. Las clases tienen una duración de 50 minutos, normalmente se imparten en sesiones de 2 horas con un descanso de 15-20 minutos. El número máximo de alumnos por grupo que se indica en cada departamento se considera aproximado. Es posible la incorporación en un curso en cualquier momento siempre que éste cuente con plazas disponibles. El precio del curso no incluye entradas a museos ni ningún tipo de material, las fotocopias sí están incluidas.

Calendario

Inicio del curso académico: 2 de octubre

Vacaciones de Navidad: Del 23 de diciembre al 7 de enero ambos inclusive

Vacaciones Semana Santa: Del 31 de marzo a 8 de abril ambos inclusive

Sin clases: 7 diciembre

Índice cursos 06/07

Arte

- 01 • Prerrománico. El nacimiento de un nuevo arte
- 02 • Románico
- 03 • Gótico. Los siglos de la Luz
- 04 • Renacimiento. Arte y Hombre
- 05/06 • Barroco
- 07 • Del Neoclásico al Realismo
- 08/09 • Impresionismo y primeras vanguardias. El siglo del cambio
- 10 • Cómo mirar una Obra de Arte

Escritura creativa y Literatura

- 11 • Iniciación a la Escritura creativa
- 12 • Narrativa. Nivel inicial
- 13 • Narrativa. Nivel medio
- 14 • Narrativa. Nivel avanzado
- 15 • Relato corto
- 16 • Taller de Poesía
- 17 • Taller de escritura de creación libre
- 18 • Tertulia literaria. Magia y realidad en la literatura hispánica contemporánea
- 19 • Hª de la literatura. Del romanticismo al realismo social de los años 40
- 20 • La mujer en la literatura: De la Edad Media al S. XVIII
- 21 • La mujer en la literatura (años 40 - actualidad)

Idiomas

- 22-30 • Inglés (I, II, III, IV, V, VI)
- 31 • Elementary Conversation
- 32 • Pre-intermediate Conversation
- 33 • Intermediate Conversation
- 34 • Inglés para viajeros
- 35-38 • Francés (II, IV, V, VI)
- 39 • Francés Conversación
- 40 • Italiano III
- 41 • Español para extranjeros (pre intermedio)
- 42 • Español para extranjeros (medio)

Informática

- 43/44 • Informática inicial
- 45 • Informática media
- 46 • Informática avanzada
- 47-49 • Internet
- 50 • Internet avanzado
- 51 • Programas muy útiles
- 52 • Retoque Fotográfico I
- 53 • Diseño de Páginas web
- 54 • Photoshop: mis montajes digitales
- 55 • La comunicación en Internet: Messenger y Skype
- 56 • Instalación kit de internet
- 57 • Edición casera de video digital

Informática

- 58 • Tutorías Word
- 59 • Tutorías Excell y Power Point
- 60 • Tutorías Senior
- 61 • Tutorías Junior

Historia

- 62 • Egipto. Tierra de misterios
- 63 • Roma: SPQR, El nacimiento de un Gran Imperio
- 64 • Historia de España I
- 65 • Hª de España a través de sus Reyes y Reinas
- 66 • Anécdotas de la historia
- 67 • De la Posguerra europea a la Globalización
- 68 • Historia de las religiones monoteístas
- 69 • Historia de las religiones orientales

Madrid

- 70/71 • Historia de Madrid. De los orígenes a la llegada de los Borbones
- 72/73 • Historia de Madrid. De los Borbones a la Actualidad
- 74 • Leyendas Románticas de Madrid. Borbones - actualidad
- 75 • Madrid en la literatura
- 76 • Memorias de un Madrid vivido. Un siglo en la fotografía de Madrid

Museos y Visitas guiadas

- 77 • El Prado en 20 visitas
- 78 • Hª del arte a través de los museos de Madrid
- 79 • El Arte de los Siglos XIX y XX en los Museos de Madrid
- 80 • 20 Espacios de la vida madrileña
- 81 • Otros museos madrileños
- 82 • La figura de la mujer en el arte

Psicología / Filosofía

- 83-85 • Técnicas de memoria: la gimnasia mental
- 86/87 • Inteligencia emocional
- 88/89 • Habilidades sociales y técnicas de comunicación eficiente
- 90 • Desarrollo del niño de 0 a 3 años (para padres y abuelos)
- 91 • Técnicas de Relajación
- 92 • Cómo cuidar a una persona mayor dependiente en casa
- 93 • Historia de las ideas
- 94 • Filosofía Contemporánea: Pensar hoy, ¿Todo vale?

Otros

- 95 • Grandes Géneros Cinematográficos
- 96 • Grandes Directores del Cine Moderno
- 97 • Historia del Teatro Lírico Español
- 98 • Biodanza
- 99 • Coral

Arte

Todos los cursos del Departamento de Arte se complementan con clases prácticas en museos. Cuentan con un **amplio banco de imágenes** para impartir las clases, que se pueden visualizar con el reproductor de DVD y el “**cañón**” en cada aula, además UPDEA cuenta con **conexión wifi a Internet** en todas las aulas.

Las posibles entradas a los museos corren a cargo del alumno; desde la Fundación se realizan todas las gestiones de reservas y solicitud de descuentos o gratuidad según los casos. Con el carnet de socio se obtienen descuentos en algunos museos.

Este Departamento organiza **viajes guiados** por sus profesores que sirvan de complemento a cada curso, algunos organizados son: Renacimiento en Toscana, Catedrales góticas francesas, Renacimiento andaluz, Arte visigodo. Además de viajes en grupos reducidos a exposiciones como el centenario de Rembrandt en Ámsterdam.

Finalmente, se organizan seminarios complementarios como: “Nociones básicas de arte”, “Arte y museos en Internet”, etc. Grupos de máximo 22 alumnos.

01 Prerrománico. El nacimiento de un nuevo arte

Prof: M. Fernández | **Inicio:** 10 oct | **M:** M / 10.15-11.45 h | **€:** 40 h / 145 €

En este periodo artístico podemos encontrar una sucesión de estilos muy diferentes que limitarán las zonas culturales en las que se divide este espacio. El **arte paleocristiano**, el **bizantino**, el **islámico**, el **arte asturiano** y el **arte germánico**, donde incluimos a celtas, carolingios y visigodos, serán los estilos artísticos que se producen durante entre los años 500 y 1000 en el territorio comprendido entre el océano Atlántico y el mar Muerto y que conocemos como arte **Prerrománico**. Descubriremos las características de cada estilo, sus artistas y ejemplos más importantes, que han hecho de este periodo el más creativo del arte.

02 Románico

Prof: M. Fernández | **Inicio:** 11 oct | **M:** X / 10.15-11.45 h | **€:** 40 h / 145 €

El monasterio de Cluny se convierte en el gran centro difusor de la reforma artística, consiguiendo que a través de sus monasterios se difundiera por todo el mundo cristiano europeo. Uno de los caminos más recorridos en occidente, fue “el Camino de Santiago” del que descubriremos sus tesoros arquitectónicos, pictóricos y escultóricos. Estudiaremos la diversidad de románicos en España y el porqué de todos. Las bellas cúpulas gallonadas de Zamora y Salamanca, el misterio de los pórticos en Segovia, el erotismo del norte, la influencia del Islam.

03 Gótico. Los siglos de la luz

Prof: M. Fernández | **Inicio:** 3 oct | **M:** M / 16.45 h | **€:** 50 h / 185 €

El **arte gótico** se desarrolló principalmente en la Baja Edad Media, siendo su punto de origen **Francia** a mediados del siglo XII. Este nuevo estilo se difundió por toda **Europa**, durante más de tres siglos. En arquitectura se caracteriza por la verticalidad y la luz, que es el reflejo de la divinidad así su expresión más típica es la **Catedral**. En la escultura gótica se observa un mayor naturalismo. La pintura es el arte que más cambia en el gótico. La técnica más utilizada es la del temple y el óleo, que da un mayor colorido y permite un acabado más minucioso.

04 Renacimiento. Arte y Hombre

Prof: M. Fernández | **Inicio:** 3 oct | **M:** M / 11.45 h | **€:** 50 h / 185 €

El renacimiento fue uno de los movimientos más importantes de la cultura occidental. El hombre pasa de ser un mero espectador en el mundo medieval a tener confianza en sí mismo y convertirse

en artífice de sí mismo y su destino. Conoceremos el cambio social y de pensamiento que se produce en estos momentos para llegar a producir las obras de pintura, escultura y arquitectura más conocidas del mundo. Descubriremos el mundo de los grandes Mecenas, las cortes papales y las cortes de los grandes señores.

05/06 Barroco

Prof: P. Alfaro	Inicio: 9 oct	L / 18.45 h	€ 50 h / 185 €
	Inicio: 19 oct	J / 16.45 h	€ 50 h / 185 €

Comprobaremos que el barroco no es sólo recargamiento y movimiento, sino también equilibrio y clasicismo. Es el período que ofrece mayor cantidad de figuras de talla internacional: Bernini, Caravaggio, Rembrandt, Rubens y por supuesto los artistas españoles del siglo de oro (Velázquez, Murillo, Zurbarán...). El curso se complementa con varias visitas al museo del Prado y algunas de las iglesias barrocas madrileñas.

07 Del Neoclásico al Realismo

Prof: P. Alfaro	Inicio: 19 oct	J / 11.45 h	€ 50 h / 185 €
-----------------	----------------	-------------	----------------

Tras la revolución provocada por el rococó se opta por volver al equilibrio clásico, no sólo en arquitectura sino en todas las artes, recuperando los valores de la antigüedad. Algunos artistas considerarán este estilo como demasiado frío y buscarán una nueva visión en el arte **romántico**. Este periodo coincide con un periodo de esplendor para las artes en general y a los diversos artistas se unen literatos con la misma convicción. Al finalizar el romanticismo se opta por volver de nuevo a la visión de la realidad, que conseguirá la pintura realista. Por primera vez en la historia del arte en menos de un siglo se producen 3 movimientos artísticos de signo radicalmente diferente. Centrado principalmente en la pintura aunque sin olvidar el importante cambio que se produce en arquitectura con los "neos" y la aparición de los nuevos materiales, hierro y cristal, en el arte.

08/09 Impresionismo y primeras vanguardias: El siglo del cambio

Prof: P. Alfaro	Inicio: 9 oct	L / 16.45 h	€ 50 h / 185 €
Prof: A. Alcaide	Inicio: 3 oct	M / 16.45 h	€ 50 h / 185 €

La segunda mitad del siglo XIX supondrá en arte la ruptura con los cánones de belleza visual establecidos desde el Renacimiento. Los artistas, agotado el proceso de creación, intentan ofrecer un producto novedoso saltando la barrera de la realidad e implicando emocionalmente al espectador. Iniciaremos nuestra andadura en el estilo que marca el final del enlace con el pasado (**Impresionismo**), pasando por el **Postimpresionismo** de principios del siglo XX, como punto de ruptura, y finalizando en las vanguardias históricas de mediados de siglo XX, que consiguen acercar al espectador en el **arte abstracto**.

10 Cómo mirar una Obra de arte

Prof: M. Fernández	Inicio: 9 oct	L / 16.45 h	€ 50 h / 185 €
--------------------	---------------	-------------	----------------

Analizaremos la forma y el contenido, el soporte, el color, el dibujo, el volumen, la perspectiva, el tema, la composición interrelacionada entre otros elementos, de algunas obras de arte más conocidas para llegar a comprenderlas de una manera total. En ocasiones el autor esconde en sus obras elementos misteriosos que una vez descubiertos ayudan a conocer mejor las intenciones de la propia obra. Debemos convertirnos en hábiles investigadores, para lograr encontrar las pistas suficientes que nos lleven a desentrañar esos misterios ocultos.

Escritura Creativa

Son cursos eminentemente prácticos, donde la creación del alumno es la parte central de la explicación del profesor. Cada profesor, además de ser especialista en la materia es a su vez escritor, en posesión de diversos premios. Para un mayor enriquecimiento del aprendizaje, algunas clases serán impartidas por un profesor del departamento distinto al asignado al curso. Junto a las clases en aula se pondrán tertulias literarias en cafés.

Este Departamento cuenta con alicientes para los escritores o futuros escritores como: V Premio de Relato Corto (1.200 euros), III Premio de Poesía (200 euros). Cuaderno literario trimestral para publicar trabajos de los alumnos, así como uno anual. Los textos producidos por los alumnos, previamente seleccionados, se publicarán en la revista VIVIR UPDEA y en la página web de la Fundación. Grupos de máximo 13 alumnos.

11 Iniciación a la Escritura creativa

Prof: E. Maciques | **Inicio:** 4 oct | **X / 16.45 h** | **€ 50 h / 190 €**

Para realizar este curso no es necesaria una experiencia especial, ni estudios relacionados con letras. Es un taller eminentemente práctico, que parte de ejercicios muy sencillos, con el fin de desbloquear y entretener, hasta llegar a otros de más complejidad. En cualquier caso, no se pierde de vista el carácter lúdico de la creación, sus valores individuales (estilísticos) y las posibilidades que brinda cada texto para hacer que se progrese colectivamente, en el fascinante arte de la escritura.

12 Narrativa. Nivel inicial

Inicio: 19 oct | **J / 16.45 h** | **€ 50 h / 190 €**

Por sus contenidos, es el nivel a seguir, después de haber cursado iniciación a la escritura creativa. Se inicia como una continuación del anterior, haciendo prácticas de desbloqueo, trabajando la evocación para crear textos relacionados con la experiencia y con la vida de cada estudiante, así como estimulando la imaginación con la escritura. Se recuerdan conocimientos teóricos y se ofrecen nuevos, a fin de producir un texto con mayor respaldo metodológico, en lo que a narrativa se refiere. En todo caso, la teoría será punto de partida para una práctica más enriquecedora. Es un curso orientado para todos aquellos que, de alguna manera, se sienten atraídos por el proceso creativo.

13 Narrativa. Nivel medio

Prof: C. Pastor | **Inicio:** 10 oct | **M / 11.45 h** | **€ 50 h / 190 €**

Este curso va dirigido a todos aquellos que ya han tenido un contacto con la escritura, que ya se han situado en el hecho de escribir, aunque sea en solitario, y que quieren profundizar en las posibilidades y recursos de los que dispone un creador literario. Partiremos de una reflexión y exploraremos en nuestros recuerdos, en las historias y situaciones que diariamente vivimos para crear nuestro universo de ficción. Buscaremos las formas adecuadas a cada tema e indagaremos por medio de las lecturas y de explicaciones teóricas, en la construcción de nuestros propios relatos. Curso eminentemente práctico en el que podemos contar con la ayuda del Profesor para resolver las situaciones de bloqueo que se nos presenten en el trabajo de elaboración.

14 Narrativa. Nivel Avanzado Grupo de 7 alumnos / Clases 1h y 1/2**Prof:** C. Pastor | **Inicio:** 16 oct | **L / 19.15 h** | **€** 40 h / 270 €

Curso dirigido a los que se encuentran en un proceso de creación literaria. Se realizará un trabajo individualizado de cada una de las propuestas de los participantes, con una dinámica activa y reflexiva por parte del grupo. El profesor dará pautas y soluciones prácticas en las situaciones que sean requeridas. Todo trabajo será revisado en torno a: temas, estructura, punto de vista, tiempo, espacio, personajes, lenguaje. Reduiremos a tres las directrices, siguiendo la trayectoria del maestro o de la narración breve E.A. Poe, intensidad, brevedad y efecto único.

15 Relato corto**Prof:** B. Cabezas | **Inicio:** 11 oct | **X / 18.45 h** | **€** 50 h / 190 €

El curso realizará un recorrido por los distintos recursos a la hora de escribir un relato corto (Economía Lingüística, Ficción literaria...). Tendrá un carácter netamente participativo y grupal, con exposiciones orales por parte de los propios alumnos para reforzar y corregir los ejercicios propuestos. A su vez, se realizarán lecturas completas de cuentos emblemáticos que nos sirvan como modelos en nuestro aprendizaje. Cada uno de los alumnos propondrá un relato propio para elaborar un "Cuaderno final" de clase que recogerá nuestros mejores logros.

16 Taller de Poesía**Prof:** M. Velayos | **Inicio:** 2 oct | **L / 18.45 h** | **€** 50 h / 190 €

Se trata de aprender una serie de técnicas literarias que permitan al alumno redactar sus propios textos poéticos; durante el curso se revisarán técnicas y modelos literarios que se han ido practicando desde el inicio del siglo XX hasta nuestros días (las vanguardias literarias, los Ismos...). El curso es, pues, eminentemente, práctico. Se valorará la participación del alumno, y la redacción de sus propios escritos.

17 Taller de escritura de creación libre**Prof:** E. Maciques | **Inicio:** 4 oct | **X / 18.45 h** | **€** 50 h / 190 €

Presupone haber cursado estudios de INICIACIÓN, NARRATIVA, GÉNEROS LITERARIOS (cuento, poesía, novela, u otros), ya que se basa en el análisis en taller de textos de libre creación, o sea, presentados por los alumnos de acuerdo con sus preferencias. No obstante, a fin de profundizar en aspectos teóricos, se estudiarán obras breves para hacer ver recursos y técnicas, y se orientarán ejercicios a partir del descubrimiento de los mecanismos de creación. El taller permite el estudio de obras consideradas ejemplares, a propuesta de los alumnos y de acuerdo con el profesor, por lo que también se caracteriza por su variabilidad.

18 Tertulia literaria. Magia y realidad en la Literatura Hispánica Contemporánea Grupo de 9 alumnos**Prof:** B. Cabezas | **Inicio:** 16 oct | **L / 16.45 h** | **€** 40 h / 175 €

Para realizar este curso no es necesaria una experiencia especial, ni estudios relacionados con letras. Destinado a los amantes de la lectura con calidad literaria, que tengan deseos de compartir impresiones. Cada participante hará un análisis de la obra leída, comentando los aspectos más relevantes que le ha ofrecido la lectura de los literatos estudiados. Se propondrá un ambiente de tertulia, ameno y participativo para

comentar o criticar la obra propuesta. Una tertulia en la que la literatura y la vida en sí, serán nuestras protagonistas.

19 Historia de la Literatura: Del Romanticismo Español al Realismo Social de los años 40

Prof: B. Cabezas | **Inicio:** 19 oct | **J / 18.45 h** | **€ 50 h / 190 €**

En este curso se hará un paseo por las corrientes, generaciones y movimientos literarios más significativos en la historia de España, teniendo como guía las obras de los autores más relevantes (Bécquer, Valle Inclán, Lorca, Galdós, Sender, Carmen Laforet, Miguel Delibes...). A través de la literatura seremos testigos de los cambios políticos, sociológicos y culturales de nuestra historia. Se pretende propiciar un ambiente ameno y participativo en el que la palabra del alumno también sea protagonista.

20 La mujer en la literatura: De la Edad Media al S. XVIII

Prof: C. Pastor | **Inicio:** 11 oct | **X / 16.45 h** | **€ 50 h / 190 €**

Con este curso se pretende hacer un recorrido por la literatura española, estudiar las diferentes épocas y movimientos sociales y artísticos en los que se han desarrollado las principales obras de nuestra literatura. A partir de una introducción teórica, se tendrá conocimiento de los autores por medio de fragmentos representativos de cada uno de los temas tratados. Todo esto servirá de base para ampliar la visión de los participantes y comentar en grupo las características de cada época histórica y el reflejo en la producción literaria.

21 La mujer en la literatura (años 40 - actualidad)

Prof: C. Pastor | **Inicio:** 3 oct | **M / 18.45 h** | **€ 50 h / 190 €**

Curso planteado como estudio de la Literatura, tanto la escrita por mujeres como la representación de estas en las producciones masculinas. Se explicarán los diferentes géneros literarios y se estudiarán los últimos movimientos artísticos. Se leerán fragmentos de obras narrativas, poéticas y teatrales de los autores más representativos de cada década. Charlaremos de las actividades de la clase en Tertulias de Café, asistiremos a Exposiciones y Presentaciones literarias y visionaremos algunos de los títulos que han sido llevados al cine.

Manuel Carraza

Noto que soy un alumno fuera del tiempo porque ahora que llega mayo y con él, el final de un curso, lejos de sentir liberación, siento un enorme vacío. El vacío que sobreviene al final de cualquier cosa que has vivido con intensidad y en vecindaje de unos compañeros con similares inquietudes.

Queda la esperanza, la fantástica esperanza, de que esa vela con llama de herramientas para poder realizar el sueño de una vida y que, en mi caso, encendió Chelo, no se diluya ante los calores del verano y lleguemos con ella al comienzo del siguiente curso.

Porque eso sí he comprendido con la edad: como el sol, todo lo que desaparece por el oeste, renace siempre por el este.

Solo hay que esperar. Nos vemos el año que viene.... Si todo va bien.

Idiomas

Uso de metodología comunicativa, con audiovisuales para potenciar el uso del idioma desde el primer momento, facilitando así el aprendizaje de forma natural y progresiva. Todo está enfocado a que el alumno se exprese en la lengua estudiada.

Es posible incorporarse en cualquier momento, previa prueba de nivel con un test escrito y un coloquio con el profesor. Los cursos generales se complementan con **cursos de conversación**, que son imprescindibles para un buen aprendizaje del idioma.

Junto al curso se contemplan actividades complementarias como: tertulias en el idioma estudiado, cine forum, visitas guiadas en inglés, etc. Se programará al menos una actividad a la semana. Los alumnos matriculados en el curso entero tendrán **un bono gratuito de 8 actividades** que podrán canjear desde noviembre hasta junio. **Los grupos son de máximo 12 alumnos (conversación máximo 9 alumnos).**

Inglés

Niveles y certificados

El estudio del inglés está dividido en ocho niveles. Con los dos primeros se adquieren los fundamentos gramaticales básicos y se alcanza un nivel elemental de estudio: **Basic Level Certificate**.

El tercer nivel se completa con la adquisición de fundamentos gramaticales esenciales, y se ponen las bases para la comunicación en inglés. El acento se pone sobre el inglés hablado y se tiende a desarrollar “fluency” (soltura en el hablar) y “accuracy” (corrección): **Lower Intermediate Certificate**.

En los dos sucesivos niveles se profundiza y consolida la capacidad de expresión con aspectos específicos, (usos idiomáticos, “phrasal verbs”, etc): **Intermediate Level Certificate**.

Los dos últimos niveles buscan un perfeccionamiento particular de las habilidades de expresión oral: **Upper Intermediate Level Certificate**.

Inglés

Nº	CURSO	INICIO	HORARIO	Nº	CURSO	INICIO	HORARIO
22	Inglés I	10 oct	M / 16.45 h	27	Inglés IV	9 oct	L / 18.45 h
23	Inglés II	10 oct	M / 11.45 h	28	Inglés V	9 oct	L / 16.45 h
24	Inglés II	11 oct	X / 18.45 h	29	Inglés V	11 oct	X / 11.45 h
25	Inglés III	11 oct	X / 16.45 h	30	Inglés VI	19 oct	J / 9.45 h
26	Inglés III	19 oct	J / 18.45 h				

Bloques: 9 octubre a 1 marzo / 1 marzo a 25 de junio. **Precios:** 1 bloque: 150 euros / 2 bloque: 260 euros.

31 Elementary Conversation

Prof: M. Contreras | **Inicio:** 24 oct | **🕒** M / 9.45 h | **€** 20 h / 100 €

Éste es un curso para empezar a soltar la lengua, aplicando lo que sabemos en contextos cotidianos (pedir en restaurantes, comprender direcciones y horarios, describir personas, expresar preferencias, etc.). Aprenderemos expresiones útiles y estructuras fáciles de recordar, perderemos el miedo a abrir la boca. Complementa a los cursos de inglés II y III.

32 Pre-Intermediate Conversation

Prof: M. Contreras | **Inicio:** 24 oct | **🕒** M / 18.45 h | **€** 20 h / 100 €

Para estudiantes con nivel intermedio y que quieren reforzar su comunicación oral. Dar consejos, sugerir planes, hablar del futuro y contar anécdotas del pasado son algunas de las destrezas que desarrollaremos. Afinaremos nuestra pronunciación y mayor precisión al hablar. Complementa a los cursos de inglés III y IV.

33 Intermediate Conversation

Prof: M. Contreras | **Inicio:** 25 oct | **🕒** X / 9.45 h | **€** 20 h / 100 €

Para quienes quieren mantener su fluidez, y quienes tienen un buen nivel y quieren pasar a la práctica. Vamos a conversar aprendiendo nuevas expresiones y mejorando la dicción. Enfrentándonos a artículos, noticias, cuentos y documentos audiovisuales.

34 Inglés para viajeros

Prof: M. Contreras | **Inicio:** 8 nov | **🕒** X / 19-20.30 h | **€** 12 h / 60 €

Para tener en el inglés un aliado para tus viajes. Estudiamos el vocabulario y expresiones básicas para informarse y comunicarse en los contextos más usuales de un viaje: medios de transporte, hoteles, restaurantes y tiendas, pedir indicaciones o solucionar problemas. Práctica del vocabulario y las expresiones básicas.

Francés

Prof. V. Laurens

Nº	CURSO	INICIO	HORARIO	Nº	CURSO	INICIO	HORARIO
35	Francés II	13 oct	V / 11.45 h	37	Francés V	19 oct	J / 11.45 h
36	Francés IV	11 oct	X / 11.45 h	38	Francés VI	19 oct	J / 16.45 h

Bloques: 9 octubre a 1 marzo / 1 marzo a 25 de junio. **Precios:** 1 bloque: 150 euros / 2 bloque: 260 euros.

39 Francés Conversación

Prof: V. Laurens | **Inicio:** 24 oct | **🕒** M / 9.45 h | **€** 20 h / 100 €

“No sé decirlo”, “No puedo hablar”, frases que muchos dijisteis alguna vez. Entonces nada mejor que practicar el francés. Temas variados, de actualidad, de cultura y costumbres francesas (nacionales, regionales...), Artículos de periódicos. Hablar en situaciones cotidianas, debates... Todo eso “dans la langue de Molière”!

Italiano

Prof. F. Simone

Nº	CURSO	INICIO	HORARIO
40	Italiano III	13 oct	V / 11.45 h

Bloques: 9 octubre a 1 marzo / 1 marzo a 25 de junio. **Precios:** 1 bloque: 170 euros / 2 bloque: 280 euros (Grupo reducido de 8 alumnos).

Español para extranjeros

Nº	CURSO	INICIO	HORARIO
41	Español para extranjeros pre-intermedio	3 oct	M y J / 10.15 h
42	Español para extranjeros medio	3 oct	M y J / 19 h

Trimestres: octubre / enero / abril. **Precio:** 150 euros (Grupo reducido de 8 alumnos).

Informática

Este es el Departamento más innovador didácticamente de UPDEA, sus siete años de experiencia en clases a mayores y más de 1.500 alumnos, le permiten adaptarse continuamente a las necesidades de los estudiantes creando nuevos cursos.

Grupos reducidos de trece personas, cada una con su ordenador con web cam. Cuenta con ordenadores renovados, pantallas planas, impresoras, escaner, conexión wifi de banda ancha...

La mayoría de los cursos se imparten dos días a la semana de dos horas. Cada mes hay nuevos cursos, es posible **inscripción y reserva de plaza en cualquier momento**.

Desde octubre 2006, cuenta con un **aula itinerante con ordenadores portátiles** para impartir cursos a cualquier colectivo que lo desee en la Comunidad de Madrid.

Así mismo, en este curso se ofrecerán **nuevos horarios** (comida, sábados y nocturnos) para alumnos sin límite de edad y un **servicio de atención a domicilio** para enseñar *in situ* la resolución de problemas de software.

43/44 Informática Inicial

Prof: R. Fernández

Inicio: 2 oct

L y X / 10-12 h

€ 40 h / 190 €

Inicio: 3 oct

M y J / 16-18 h

€ 40 h / 190 €

Curso para personas que no hayan tenido contacto con la informática, o éste haya sido mínimo. Aprenderemos a crear algún documento básico, o a hacer pequeños dibujos, a tener organizados los teléfonos de nuestra agenda, Introducción a la informática. El hardware básico: el ratón, la impresora, el disco duro, la pantalla.... Aplicaciones: Windows, WinZip. Funciones más comunes de Word y Excell. Cartas, informes, cálculos sencillos, extensiones y búsqueda, contabilidad doméstica, virus....etc

45 Informática Media

Prof: R. Fernández

Inicio: 2 oct

L y X / 18-20 h

€ 40 h / 190 €

Profundización en los conceptos básicos. Se le presentará el paquete Microsoft Office con sus 4 programas más conocidos: Word, Excel, Access y Powerpoint, y a partir de estos el alumno aprenderá a usar un procesador de texto para hacer documentos, una hoja de cálculo para hacer cuentas, un creador de presentaciones o un gestor de bases de datos para llevar un archivo casero. Las personas que realicen este curso, adquirirán unos conocimientos básicos para realizar trabajos de oficina con calidad y facilidad y poder tenerlos de por vida en sus casas.

46 Informática Avanzada

Prof: R. Fernández

Inicio: 3 oct

M y J / 12-14 h

€ 40 h / 190 €

Curso enfocado a personas que conocen el funcionamiento esencial de los programas del paquete Microsoft Office. Repasaremos y ampliaremos esos conocimientos incluyendo nuevas posibilidades de uso de éstos programas tales como: Word: la combinación de correspondencia, la creación de formularios y dibujos, conceptos avanzados de tablas, creación de etiquetas, impresión de sobres, inclusión imágenes en los documentos y otros muchos puntos... Excel: formulación avanzada en Excel, uso de funciones nuevas y repaso de las antiguas, creación de gráficas, relacionar datos entre hojas/libros, creación de un gran ejemplo con varias hojas donde tengamos todos los gastos posibles relacionados... Además, nos incorporaremos al temario algunos conceptos iniciales sobre grabación en soportes tales como CD y DVD así como nociones sobre la fotografía digital y algunos retoques típicos.

47/48/49 Internet

Prof: R. Fernández	Inicio: 2 oct	L y X / 12-14 h	€ 40 h / 190 €
Prof: R. Fernández	Inicio: 3 oct	M y J / 10-12 h	€ 40 h / 190 €
	Inicio: 3 oct	M y J / 18-20 h	€ 40 h / 190 €

Navegación, portales electrónicos, motores de búsqueda. El correo electrónico: creación, envío, recepción, usos y configuración. FTP, tipos de archivos y virus informáticos. Formatos y extensiones de archivos (archivos comprimidos, gráficos, sonido, video...etc). Descarga de ficheros, libros, videos, fotografía.... Chats, grupos de discusión, videoconferencias. Sonido y video.

50 Internet Avanzado

Prof: R. Fernández	Inicio: 2 oct	L y X / 16-18 h	€ 30 h / 145 €
---------------------------	----------------------	-----------------	----------------

Orientado a las personas que, teniendo unos conocimientos teóricos sobre Internet o alguna experiencia a través de otros cursos etc., deseen poner en práctica todo lo aprendido resolviendo todas sus posibles dudas en todo lo referente a: Navegación en general, búsquedas por Internet (información y fotos), configuración y uso del correo electrónico (creación cuentas y fiabilidad de éstas), descarga de música y videos, chat, videoconferencia, foros de consulta y otras maneras de comunicación...

De una manera rápida repasaremos los elementos más importantes de la red de redes y nos centraremos en páginas complicadas, en la protección frente a amenazas por Internet y otras opciones curiosas y avanzadas tales como usar enciclopedias por Internet o el mero hecho de comprar un piso o venderlo...

51 Programas muy útiles

Prof: R. Fernández	Inicio: 6 oct	V / 10-12 h	€ 20 h / 110 €
---------------------------	----------------------	-------------	----------------

Este curso se dedica a señalar varias utilidades que le podemos dar a nuestros ordenadores a través de herramientas y programas de ordenador actuales que todos deberíamos conocer. Por ejemplo, aprenderemos a usar programas para Grabar nuestros propios CDs de música, cómo podremos escuchar canciones en el ordenador, cómo podremos ver películas, cómo podremos diseñar la portada de un trabajo o una tarjeta de felicitación, qué es un antivirus (cómo se instala y se usa), cómo puedo solucionar los problemas más usuales de mi ordenador?...

Este curso no sólo explicará el uso de aplicaciones muy útiles para nuestros pcs, sino que resolverá todas las dudas y problemas que a los alumnos se les pueda plantear en alguna ocasión referidas a cualquier ámbito de la informática.

52 Retoque fotográfico I

Prof: R. Fernández	Inicio: 6 oct	V / 12-14 h	€ 20 h / 110 €
---------------------------	----------------------	-------------	----------------

Ante los retos y exigencias de la vida moderna en el ejercicio profesional en áreas como la medicina, la arquitectura, la ingeniería, el arte gráfico, el periodismo, o simplemente en la vida cotidiana social y familiar, surge como herramienta fundamental en el desempeño de la actividad productiva la nueva tecnología de la Fotografía digital. Esta facilita el intercambio y la difusión basados en fotografías de alta precisión. El curso pretende dar a los asistentes herramientas básicas para la creación, adquisición y tratamiento de la fotografía digital. La parte más entrtenida y avanzada del curso nos centrará en el trabajo sobre montajes fotográficos haciendo divertidos y variados ejercicios con resultados asombrosos (restaurar fotos antiguas, corregir color, unir 2 fotos en una...)

53 Diseño de páginas web

Inicio: 9 oct | LyX / 20-21.30 h | € 30 h / 145 €

En este curso aprenderemos a crear nuestras propias Páginas Web, algo realmente sencillo dentro del mundo de la informática y que cualquier persona puede aprender sin conocimientos previos. Dedicaremos todas las sesiones a confeccionar páginas de ejemplo y una página definitiva personal de cada alumno la cual expondremos finalmente en internet para que la pueda visitar cualquier persona del mundo que tenga acceso a internet. Es un curso ameno, entretenido, divertido y muy útil para aplicar los conocimientos a nivel personal o para promocionar a través de Internet una empresa, un lugar o pueblo determinado etc...

54 Photoshop: Mis montajes digitales

Inicio: 10 oct | M y J / 20-21.30 h | € 20 h / 110 €

La fotografía digital abarca muchos temas, pero quizás el más divertido es la posibilidad de realizar foto-montajes con tu propio material. Se trata de un curso a personas que conozcan el programa Photoshop y que quieran realizar, con sus propias fotos, divertidos y fantásticos trabajos de efectos y montaje para sorprender a todo el mundo.

55 La comunicación en internet: Messenger y Skype

Inicio: 21 oct | S / 10-14 h | € 4 h / 28 €

Uno de los usos más comunes de Internet es la comunicación en tiempo real. Fue un acontecimiento el Messenger que ofrece comunicarse por texto, sonido, visualmente y mucho más... Ahora surge Skype, basado en las conversaciones de voz simulando un teléfono vía Internet.

56 Instalación del kit de internet

Inicio: 28 oct | S / 10-14 h | € 4 h / 28 €

Aprenderemos a instalar redes domésticas sencillas de cable e inalámbricas e intentaremos resolver las dudas y conflictos más usuales que surgen cuando algo falla y tiene que ver con internet en nuestros hogares.

57 Edición casera de vídeo digital

Inicio: 4 nov | S / 10-14 h | € 4 h / 28 €

Aprenderemos el manejo principal de la cámara digital de video para poder "volcar" las grabaciones al ordenador y realizar edición de video de una manera sencilla y práctica. Recortaremos, montaremos, crearemos efectos visuales y añadiremos créditos, etc.

Tutorías Informática

Un nuevo tipo de curso para los que dominan o manejan ya la informática pero que quieren profundizar en algunos temas concretos o resolver problemas o dudas de cualquier programa. Son grupos reducidos (7 alumnos) y tienen varias modalidades: mayores 50 años, jóvenes, temáticos (Word, excell y access).

58 Tutorías Word

📅 Inicio: 16 oct | 🕒 L y X / 14.30-16 h | 💰 € 6 h / 40 €

Durante estas clases resolveremos dudas concretas sobre el procesador de texto Microsoft Word. Estas dudas están orientadas a usuarios habituales del programa los cuales han querido avanzar en sus conocimientos o realizar tareas complicadas.

59 Tutorías Excell y Power Point

📅 Inicio: 17 oct | 🕒 M y J / 14.30-16 h | 💰 € 6 h / 40 €

Aunando dos programas muy útiles tales como Microsoft Excel y Microsoft Access durante estas clases intentaremos intercalar las dudas y problemas que nos hayan podido surgir a la hora de manejar dichas aplicaciones sobre las cuales ya tenemos una base previa.

60/61 Tutorías Senior

📅 Inicio: 27 oct | 🕒 V / 16.30-18 h | 💰 € bono 9 h / 60 €

💰 € bono 18 h / 105 €

Tutorías Junior

📅 Inicio: 27 oct | 🕒 V / 18.30-20 h | 💰 € bono 9 h / 60 €

💰 € bono 18 h / 105 €

Se pueden resolver dudas de cualquier tipo que el profesor resolverá en el momento o en la clase siguiente. Para ello se pueden adquirir bonos de 10 o 20 horas válidos durante todo el año académico. Inscripción mínima consecutiva de 3 sesiones.

Asunción Herrero

¿Porque voy a clases de Internet? Cuando me jubile, en mi oficina empezaron a poner ordenadores pero yo solo llegue a lo más básico, entonces pensé que técnicamente era analfabeta. En ese intervalo me entere de que existía Updea en el año 2000 empecé con las clases de informática. Me ha costado mucho entenderlo de cero, ahora sé más o menos lo que es Microsoft Word, Access, una página Web, poner, alguna vez que otra, un correo. Me entretiene mucho, puedes buscar múltiples cosas interesantes. Espero que alguna vez pueda ser, más o menos, un poco entendida en esta materia. Rubén tiene una paciencia conmigo, pues soy bastante distraída y gracias a él consigo en clase llegar a buen ter mino. ¡¡En fin me encanta Internet!!

Historia

Cuentan con un **amplio banco de imágenes** para impartir las clases, que se pueden visualizar con el reproductor de DVD o el “**cañón**” en cada aula, además UPDEA cuenta con **conexión wifi a Internet** en todas las aulas. Algunas clases, dependiendo del curso, se impartirán en museos o lugares relacionados con la materia (posibles entradas a cargo del alumno). Grupos de máximo 22 alumnos.

62 Egipto. Tierra de misterios

Prof: M. Fernández | **Inicio:** 11 oct | **X / 11.45 h** | **€ 50 h / 185 €**

En medio del desierto surgió una de las civilizaciones más espléndidas de la historia, que logró sobrevivir durante 30 siglos dando como fruto asombrosas obras arquitectónicas, escritura, calendario, medicina... que hoy continúan desafiando el inapelable rigor del tiempo. Descubriremos como vivían, que comían y vestían, a que jugaban, como se relacionaban unos con otros, el arte y la religión, sus animales favoritos, la música y la danza, su pasión por la moda y la peluquería, todo esto y más nos hará comprender un mundo, que aunque lejano nos parecerá más cercano de lo que siempre habíamos creído. "Egipto es el don del Nilo". Herodoto.

63 Roma: SPQR, El nacimiento de un gran Imperio

Prof: M. Fernández | **Inicio:** 5 oct | **J / 11.45 h** | **€ 50 h / 185 €**

En este curso estudiaremos cómo se formó el Imperio desde su humilde y legendario comienzo en una pequeña aldea de campesinos hasta su final. Nos convertiremos en verdaderos romanos y nos trasladaremos a ese momento histórico, viviremos como ellos, nos vestiremos, comeremos, disfrutaremos de sus juegos, adoraremos a sus dioses, conoceremos sus construcciones más relevantes, para así comprender mejor su mundo. Conoceremos también quienes fueron sus grandes reyes y emperadores, sus decisiones políticas, sus grandes batallas que cambiaron la historia y por fin descubriremos como cayó este gigante, que dominó el mundo conocido tantos siglos.

64 Historia de España I

Inicio: 9 oct | **L / 18.45 h** | **€ 50 h / 185 €**

El curso se inicia con un breve repaso a nuestra historia más lejana: la prehistoria y los primeros pobladores de la península, para continuar entrando de lleno en la historia de la mano de los romanos. Conoceremos por qué vienen a la península, pero sobre todo que nos aportan. Continuamos con la Edad Media y tras el paso de los visigodos, profundizaremos en la presencia musulmana, ignorada en muchas ocasiones pero de gran importancia para nuestro desarrollo. Y a la vez profundizaremos en la “reconquista”.

65 Historia de España a través de sus Reyes y Reinas

Prof: P. Alfaro | **Inicio:** 18 oct | **X / 18.45 h** | **€ 50 h / 185 €**

Desde una perspectiva diferente, mucho más lúdica, vamos a iniciar nos en el conocimiento de nuestra historia. En este curso iniciaremos nuestra andadura en el reinado de **Juana la Loca**, pasando por el esplendor de los austrias mayores, los cambios en la corona con los borbones, hasta la llegada de Alfonso XIII. En el curso trataremos la biografía de los reyes y reinas de España, su infancia, su educación, sus curiosidades y anécdotas; sin olvidar que ellos son responsables de los hechos más destacados y en ocasiones nefastos de nuestra historia moderna.

66 Anécdotas de la historia

Prof: P. Alfaro | **Inicio:** 18 oct | **🕒** X / 16.45 h | **€** 50 h / 185 €

Este curso trata de ofrecer una visión diferente en el descubrimiento de los grandes mitos, anécdotas y curiosidades de la historia universal. De una manera lúdica nos introduciremos en esa historia que en raras ocasiones aparece en los libros y en aquellos episodios que todos conocemos pero interpretados de una forma distinta. En el curso iremos conociendo cosas hasta ahora ocultas, como son los simposium griegos, la familia romana, la vida cotidiana en la edad media, la situación de las mujeres a lo largo de la historia e incluso por qué celebramos la Navidad como lo hacemos.

67 De la posguerra europea a la globalización

Inicio: 17 oct | **🕒** M / 18.45 h | **€** 50 h / 185 €

Un curso que pretende analizar los grandes cambios producidos después de la Segunda Guerra Mundial que nos han llevado al Siglo XXI. Desde el Tránsito de Acer o hasta la globalización. El cambio de los mapas y de los bloques mundiales. El pasado como explicación del presente. Acontecimientos que se repiten, ¿vamos hacia una nueva crisis del petróleo como la sufrida en el siglo pasado o aún mayor?.

68 Historia de las religiones monoteístas

Prof: M. Fernández | **Inicio:** 19 oct | **🕒** J / 10.15 h | **€** 50 h / 185 €

Las grandes religiones occidentales no sólo comparten una misma tradición sino también una misma concepción divina. En este curso penetraremos en el conocimiento de las tres grandes religiones monoteístas, judaísmo, islamismo y cristianismo, todas ellas son diferentes entre sí pero tienen una visión personalista de la divinidad. Dios es trascendente y existe por fuera de su creación. Además estudiaremos las aportaciones que tendrán en el arte, historia y temas de actualidad.

69 Historia de las religiones orientales

Prof: M. Fernández | **Inicio:** 9 oct | **🕒** L / 11.45 h | **€** 50 h / 185 €

Estudio de las "religiones" o movimientos filosóficos menos conocidos en el mundo occidental. Conoceremos los misterios de las religiones de la India, de China y Japón. El Budismo, Confucianismo, Hinduismo, Jainismo, Taoísmo y Shintoísmo nos descubrirán otros modos de entender la vida y con ello de comprender otras civilizaciones. Analizaremos cómo ha recibido Occidente algunas de estas filosofías y religiones.

Programas detallados en secretaría o en www.updea.org. La profesora Alfaro se incorporará en diciembre

Madrid

Se trata de un Departamento con amplia solera en UPDEA que cada año crea cursos nuevos y con mayor especialización.

Cuentan con un **amplio banco de imágenes** para impartir las clases, que se pueden visualizar con el reproductor de DVD y el “**cañón**” en cada aula, además de **conexión wifi a Internet** en todas las aulas. Las clases se complementan con visitas guiadas por la ciudad.

Este Departamento cuenta con varios proyectos:

Guías mayores voluntarios culturales: son alumnos que han asistido a cursos de este departamento, forman un grupo que, coordinado por el profesor, difunde el conocimiento sobre Madrid a través de visitas guiadas a nuestra ciudad para mayores y alumnos de otras universidades de adultos europeas, charlas en colegios, muestras, etc.

Memorias del ayer, tiene como objetivo recuperar tradiciones y costumbres. En 2007 se dedicará a los juegos y juguetes y formará parte de un proyecto europeo Sócrates con Francia, Italia y Alemania, coordinado por Updea. Grupos de máximo 18 alumnos.

70 Historia de Madrid. De los orígenes a la llegada de los Borbones

Prof: A. Fernández

Inicio: 19 oct

J / 11.45 h

€ 50 h / 185 €

Este curso pretende dar a conocer el legado histórico de nuestra villa de forma dinámica y amena, haciendo un recorrido desde sus orígenes en el siglo IX hasta la llegada de Felipe V, iniciándose así la dinastía de los borbones. A través de sus edificios, personajes, calles, costumbres, etc., conseguiremos descubrir nuestro pasado para comprender nuestro presente. Para conseguir una mayor difusión, el curso se divide en dos partes, una primera parte que ofrece un seguimiento más teórico de la historia, y una segunda parte donde intentaremos acercarnos al legado histórico de la ciudad, con visitas a diversos lugares de interés para el alumno.

Charo Ros

QUERIDO MADRID

Hace tres años me prejubilé. Cuando estaba en activo el trabajo que desempeñaba era de mucha actividad y gran estrés. Me planteaba como iba a ocupar mi tiempo libre y la verdad es que lo he conseguido combinando el gimnasio con cursos sobre Historia de Madrid impartidos en Updea. Fui a las oficinas en el mes de octubre (curso 2003-2004) y ya habían comenzado las clases, la verdad no sabía bien en que curso meterme, y de repente vi: MADRID desde sus orígenes a los AUSTRIAS, y pensé “vivo en Madrid y no conozco nada”. Este es mi tercer año en UPDEA, estudiando un Madrid lleno de historia, tradiciones, leyendas, vamos un Madrid vivo.

Gracias a mi profe Antonio Alcaide, que me ha dado la oportunidad de enseñarme Madrid por medio de fotografías antiguas, preguntas complicadas, visitas a Palacios, Museos, Iglesias, rincones de Madrid impensables de conocer, y sobre todo ha hecho que vuelva la ilusión de los 20 años por seguir estudiando y aprendiendo.

*Desde entonces (año 2003), me siento muy satisfecha, ya que mi tiempo esta muy ocupado y parte de el, dedicado a estudiar una ciudad única: **MADRID**.*

71/72 Historia de Madrid. De los Borbones a la actualidad

Prof: A. Fernández	Inicio: 3 oct	Horario: M / 11.45 h	Coste: € 50 h / 185 €
Prof: A. Alcaide	Inicio: 5 oct	Horario: J / 18.45 h	Coste: € 50 h / 185 €

Este curso sigue el mismo planteamiento que el anterior, al que complementa cronológicamente.

73/74 Leyendas Románticas de Madrid. Borbones - actualidad

Prof: A. Alcaide	Inicio: 4 oct	Horario: X / 16.45 h	Coste: € 50 h / 185 €
Prof: A. Alcaide	Inicio: 4 oct	Horario: X / 11.45 h	Coste: € 50 h / 185 €

A lo largo de la historia se han generado múltiples leyendas basadas en acontecimientos históricos, personajes de la época, sucesos misteriosos, etc. Madrid, para la difusión de dichas leyendas, tenía ubicados por la ciudad los llamados mentideros, lugares de reunión donde se propagaban dichas historias. El curso tiene como propósito dar a conocer las leyendas más cercanas a nuestros días, iniciando nuestro recorrido en el Madrid de Carlos II “el hechizado” para finalizar en nuestro siglo XX y los fantasmas del cerro de Garabitas. En este periodo las leyendas giran en torno a personajes legendarios como Luis Candelas, palacios encantados, amores en el más allá de tono romántico...

75 Madrid en la literatura

Prof: A. Alcaide	Inicio: 4 oct	Horario: X / 18.45 h	Coste: € 50 h / 185 €
-------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------------

Nuestra ciudad se ha visto reflejada en numerosas obras literarias a lo largo de su historia, lo que nos ha permitido conocer su evolución en múltiples aspectos. Este curso surge con el afán de reconocer ese Madrid, fruto de la pluma de tres literatos de distintas épocas, que nos acercarán a la sociedad que refleja su obra, formas de vivir, entretenimientos, viviendas, diferencias sociales, etc. Los literatos seleccionados para este curso serán, **Arturo Pérez Reverte**, que nos acerca a la visión del siglo XVII madrileño, **Benito Pérez Galdós**, con su visión del Madrid isabelino, y **Pío Baroja**, y su acercamiento al final del siglo XIX.

76 Memorias de un Madrid vivido. Un siglo en la fotografía de Madrid

Prof: A. Alcaide	Inicio: 3 oct	Horario: M / 18.45 h	Coste: € 50 h / 185 €
-------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------------

La aparición de la fotografía en el siglo XIX supuso una revolución visual, ya que permitía acercar al público imágenes que antes no tenían interés para el comprador de obras de arte por ser demasiado vulgares. Muchas de estas imágenes se convirtieron en postales de ciudades, que nos acerca la visión cotidiana de las mismas.

Así este curso nace con el afán de acercar la historia más reciente de Madrid, desde la aparición de la fotografía, a mediados del siglo XIX, hasta los primeros años de la posguerra en los años 50.

Teniendo como base las imágenes tomadas por fotógrafos de la talla de Hauser y Menet estudiaremos, de forma novedosa, la evolución de nuestra ciudad reflejada en sus edificios, costumbres, modas, oficios... que ha ido variando en el discurrir de las distintas décadas como nos demuestran sus protagonistas.

Museos y Visitas Guiadas

Son los cursos más prácticos, con verdaderas lecciones magistrales en los museos en las que aprender se convierte en un verdadero placer estético. Las visitas, a diferencia de las clases, no tienen pausa y su duración va de hora y media a dos horas dependiendo del museo.

En algunos casos la hora de la visita podrá ser modificada debido a las exigencias de determinados museos. Las posibles entradas corren a cargo del alumno; desde la Fundación se realizan todas las gestiones de reservas y solicitud de descuentos o gratuidad según los casos.

77 El Prado en 20 visitas

Prof: R. García

Inicio: 10 oct

M: 17 h

€: 20 visitas / 170 €

Los amantes de la Pintura tienen una cita ineludible en La Pinacoteca del Prado para conocer la evolución de esta disciplina artística. **Programa:**

1/ La Escuela española: Del Románico al Gótico Hispano-Flamenco. 2/ La Escuela Flamenca: Los Maestros Primitivos Flamencos. 3/ La Escuela Italiana: Del Trecento al Quattrocento. 4/ La escuela Veneciana. 5/ El Renacimiento en España. 6/ Pintores de la Corte de Felipe II. 7/ La Escuela Flamenca del Siglo XVII. 8/ La Escuela Flamenca del Siglo XVII (y II). 9/ La Pintura Barroca Italiana. 10/ El Siglo de Oro Español. 11/ Velázquez, formación y consolidación en la corte de Felipe IV. 12/ Velázquez, últimas obras maestras. 13/ La Pintura Española de la Segunda Mitad del Siglo XVII. 14/ La Escuela Francesa: del Siglo XVII al Clasicismo. 15/ La Escuela Holandesa, La Escuela Alemana y La Escuela Inglesa. 16/ La Escuela Española de los Siglos XVIII y XIX. 17/ Goya, cartones para tapices, primeros retratos y obras maestras. 18/ Goya, últimas obras maestras, pinturas negras y grabados. 19/ La Escultura del Museo del Prado, copias romanas y Los Leoni. 20/ El Tesoro del Delfín.

78 Historia del Arte a través de los museos de Madrid

Prof: R. García

Inicio: 19 oct

J: 17 h

€: 20 visitas / 170 €

El curso pretende tomar como referencia algunas obras relevantes para elaborar una visión general del periodo al que pertenece y así crear un estado de opinión del desarrollo de ese momento específico de la Historia del Arte. **Programa:**

Museo Arqueológico: Pinturas rupestres y Primeras Civilizaciones. Grecia y Roma. Culturas Ibéricas. Arte Musulmán. Edad Media. **Museo del Prado:** De los Primitivos Flamencos al Renacimiento. El Barroco de Rubens a Velázquez. Goya final y principio de una época en el arte. **Museo Thyssen:** Del Romanticismo al Impresionismo. Postimpresionismo y Primeras Vanguardias. Segunda Mitad del Siglo XX. **Museo Reina Sofía:** El siglo XIX y la Modernidad en España: de Zuloaga a Picasso. Dalí y Miró la cumbre del arte español del siglo XX. El arte español desde la segunda mitad del siglo XX hasta las últimas propuestas.

Antonio Machado

LLevo en Updea desde su fundación, he asistido a múltiples cursos, a razón de dos o tres por año. En todos ellos he encontrado un profesorado competente y unos compañeros excepcionales. De muchos de ellos, puedo decir con orgullo, que me honro con su amistad.

79 El arte de los Siglos XIX y XX en los museos de Madrid

Prof: R. García | **Inicio:** 11 oct | **🕒** X / 17 h | **€** 20 visitas / 170 €

Este arte supone un cúmulo de movimientos artísticos surgidos gracias al nuevo papel del artista como protagonista y testigo de la sociedad que le ha tocado vivir y donde manifiesta a través de sus creaciones sus propias inquietudes y los cambios que acontecen en una sociedad en continua evolución y progreso. **Programa:** Neoclasicismo. Romanticismo y Realismo. Impresionismo. Postimpresionismo. Fauvismo. Cubismo. Expresionismo Alemán. Futurismo. Suprematismo y Vanguardias Rusas. Dadaísmo y movimiento de Stijl. Surrealismo. Nuevas Figuras: la tradición francesa y la Pintura Metafísica Italiana. La Vanguardia en España en la Primera Mitad del siglo XX. Informalismo. Expresionismo Abstracto. Neodadaísmo, Pop Art e Hiperrrealismo. La Objetividad Geométrica, Minimalismo. Arte Povera, Arte conceptual. Arte Español de la Segunda Mitad del siglo XX. Últimas Tendencias. Las clases se desarrollarán alternando el aula con las visitas a los Museos Reina Sofía y Museo Thyssen-Bornemisza

80 Veinte espacios de la vida madrileña

Prof: A. Fernández | **Inicio:** 11 oct | **🕒** X / 11 h | **€** 20 visitas / 170 €

El curso está pensado para aquellas personas que quieran descubrir nuestra ciudad a través de diversas visitas a “Espacios” emblemáticos de la vida cultural, política, económica, religiosa, científica, etc. **Programa:** Real Monasterio de las Descalzas Reales, Ayuntamiento de Madrid, Bolsa de Comercio, Museo Taurino, Teatro Real y Plaza de Oriente, Congreso de los Diputados, Real Observatorio Astronómico, Panteón de Hombres Ilustres y Basílica de Atocha, Palacio Real, Basílica de San Francisco el Grande y Catedral de la Almudena, Parque del Retiro, Palacio del Senado, Banco de España, Casa de Lope de Vega y Barrio de Literatos, Casino de Madrid, Monasterio de la Encarnación, Museo de la Ciudad, Plaza Mayor y Barrio de los Austrias, Templo de Debod.

81 Otros museos madrileños

Inicio: 18 oct | **🕒** X / 11 h | **€** 15 visitas / 125 €

Curso que engloba museos representativos de Madrid, a veces eclipsados por los tres grandes (Prado, Thyssen, R. Sofía) pero no por ello poco importantes. **Programa:** Academia de Bellas Artes de San Fernando / Museo Cerralbo / Museo Lázaro Galdiano / Museo Sorolla / Museo Romántico / Museo Arqueológico Nacional / Museo nacional de Reproducciones artísticas / Museo de Calcografía Nacional / Ermita de San Antonio de la Florida / Monasterio de las Descalzas Reales / Basílica de San Francisco el Grande. El curso se complementará con alguna exposición temporal.

82 La figura de la mujer en el Arte

Prof: R. García | **Inicio:** 17 oct | **🕒** M / 11 h | **€** 10 visitas / 90 €

Diosas de la fecundidad, Venus o nuevas evas son prototipos de la imagen femenina que van a predominar en occidente, alternando con los prototipos de la Virgen, santas o damas cortesanas que tanto fueron o causaron en el Renacimiento. Este curso pretende acercarnos a la visión de la mujer en el arte y su evolución hasta época contemporánea. **Programa:** 1/ Diosas de la fecundidad. 2/ Venus clásicas. 3/ Damas romanas. 4/ Primeras imágenes femeninas cristianas. 5/ La Virgen, nueva Eva. 6/ Damas del Renacimiento. 7/ Reinas y Cortesanas. 8/ La Mujer Romántica. 9/ La nueva mujer contemporánea. 10/ ¿Hacia donde va la imagen de la mujer?.

Psicología / Filosofía

Los cursos de este departamento son eminentemente prácticos y vivenciales, muy útiles para el desarrollo del potencial de cada alumno pues proporcionan las herramientas para el crecimiento personal en el día a día.

Este año el Departamento de Psicología amplía horarios y destinatarios. Se añaden cursos intensivos de **fin de semana**, **cursos cortos** de un mes de duración. Estos nuevos cursos están enfocados principalmente para personas que trabajan. Estos cursos están abiertos a todas las edades. Grupos de máximo 14 alumnos (en cursos anuales).

83/84/85 Técnicas de memoria: La gimnasia mental

Prof: G. Peñalba	Inicio: 3 oct	M / 18.45 h	€ 50 h / 190 €
Prof: M. C. Baeza	Inicio: 16 oct	L / 11.45 h	€ 50 h / 190 €
Prof: J. Sánchez	Inicio: 9 oct	L / 16.45 h	€ 50 h / 190 €

Durante el curso se verán, de forma práctica, diversas técnicas para mejorar el rendimiento de la memoria en la vida cotidiana. Profundizaremos en el funcionamiento de la memoria y los principales factores implicados en ésta, así como técnicas que nos ayuden a combatir los principales olvidos cotidianos: narración, forma numérica, itinerarios etc. Asimismo, se plantearán ejercicios de gimnasia mental para fomentar la percepción o la concentración.

86/87 Inteligencia Emocional

Prof: G. Peñalba	Inicio: 3 oct	M / 16.45 h	€ 50 h / 190 €
Prof: M. C. Baeza	Inicio: 6 oct	V / 11.45 h	€ 50 h / 190 €

Curso práctico de aplicación en la vida cotidiana. Se presentará el punto de vista que ofrece la noción de inteligencia emocional en relación a la motivación, la empatía, el desarrollo de nuestras relaciones con los demás, etc. Permitirá que los participantes practiquen diferentes técnicas que ayudan al control adecuado de las emociones, toma de decisiones, así como la comprensión y el entendimiento con las personas de su entorno.

88/89 Habilidades sociales y técnicas de comunicación eficiente

Prof: M. C. Baeza	Inicio: 3 oct	M / 16.45 h	€ 50 h / 190 €
Prof: J. Sánchez	Inicio: 2 oct	L / 18.45 h	€ 50 h / 190 €

Este curso se centra en la búsqueda de comunicación más eficiente (**Asertividad**), para poder relacionarnos con los demás de forma adecuada, expresando libremente lo que queremos decir, se aprenderá pedir ayuda, a decir no cuando uno quiere, a expresar sentimientos positivos y negativos, sin sentirse culpable.

90 Desarrollo del niño de 0 a 3 años (para padres y abuelos)

Prof: M.L. Delgado	Inicio: 19 oct	J / 10.15-11.45 h	€ 14 h / 65 €
---------------------------	-----------------------	-------------------	---------------

En el curso se expone el proceso de desarrollo sensorial, social, psicológico, físico y motor por el que atraviesan todos los niños y qué ejercicios, actividades o juegos, podemos realizar para estimular su crecimiento. Se abordarán temas de interés para los asistentes, el sueño, la alimentación, dejar los pañales, primeros auxilios, masaje infantil, etc.

91 Técnicas de relajación

Grupo 8 alumnos

Prof: J. Sánchez | **Inicio:** 27 oct | **Horario:** V / 11.45 h | **Coste:** € 12 h / 65 €

Trataremos los principales determinantes en los procesos de ansiedad y estrés negativos y cómo a través de la relajación podemos ayudar a combatirlos. Las principales técnicas de relajación física y mental aplicadas en la mejora de dichos procesos negativos.

92 Cuidar a una persona mayor dependiente en casa**Prof:** M^a L. Delgado | **Inicio:** 19 oct | **Horario:** J / 11.45 h | **Coste:** € 30 h / 120 €

La atención y cuidado de una persona mayor dependiente es considerada como una de las situaciones que más estrés produce en la vida de la familia y cambios drásticos y traumáticos en su entorno. Una buena formación tanto en qué le sucede al familiar que cuidamos, como en habilidades y recursos para su atención, mejora la tarea del cuidador. Curso impartido por varios profesores.

93 Historia de las ideas**Prof:** R. Bermejo | **Inicio:** 19 oct | **Horario:** J / 18.45-20.45 h | **Coste:** € 50 h / 190 €

Una visión global del pensamiento occidental y el contexto social en el que se ha producido, desde su fundación en Grecia hasta el mundo contemporáneo. ¿Cómo influye el pensamiento de cada época en el progreso de la humanidad? ¿Cuál es la posición del hombre dentro del universo de las ideas? El hilo conductor será siempre ese haz de preguntas que trata de responder la auténtica filosofía: ¿Quiénes somos? ¿Qué es el mundo? ¿Cómo vivir?.

94 Filosofía Contemporánea: Pensar hoy, ¿Todo vale?**Prof:** R. Bermejo | **Inicio:** 5 oct | **Horario:** J / 16.45 h | **Coste:** € 50 h / 190 €

El curso nos dará a conocer las corrientes de pensamiento que hay en la actualidad, que definen nuestra manera de pensar... incluso de actuar. Al saber por qué pensamos lo que pensamos, por qué hacemos lo que hacemos, somos más responsables de nuestros actos y tenemos mayor capacidad de decisión, de elección... somos más libres. Y, como no, aumentamos nuestra cultura: "el saber nos hará libres".

Programas detallados en secretaría o en www.updea.org

Edesia Benito**OPINIÓN**

Apartada de mis obligaciones laborales y con la asignatura pendiente de crecer en aquellos aspectos en que por mi trabajo no me había sido posible hacerlo, llegué a UPDEA. He asistido a clases de psicología que han conseguido mitigar mi ansiedad y potenciar mi estima. A narrativa que ha estimulado mi imaginación y mis deseos de leer y escribir. También he retomado el inglés que durante años estuvo sumergido en la laguna del olvido. En informática perdí el miedo al PC y ahora no es que intimemos, pero nos toleramos. Los profesores con su buen hacer han hecho que las clases sean algo necesario y deseado para mí. Los compañeros, me han aportado confianza y de ellos he aprendido. Todo esto ha significado un soplo de vitalidad, un rejuvenecimiento, el placer de tener nuevos proyectos e intereses. Una renovación de este tipo a mis 71 años es casi un milagro. GRACIAS POR ELLO.

Otros cursos

95 Grandes Géneros Cinematográficos

Prof: A. Durán | **Inicio:** 19 oct | **J / 16.45-18.45 h** | **€ 50 h / 190 €**

Desde el punto de vista de los diferentes géneros cinematográficos, haremos un exhaustivo recorrido por la historia del cine. Veremos las influencias literarias en la narración así como las diferencias y similitudes entre los diferentes géneros. Compararemos historias similares contadas desde el marco de géneros diferentes. Recorreremos la comedia, el drama, el melodrama, el western, el suspense, el cine negro, deteniéndonos en las películas más características y peculiares.

96 Grandes directores del Cine Moderno

Prof: A. Durán | **Inicio:** 19 oct | **J / 18.45-20.45 h** | **€ 50 h / 190 €**

Recorrido por la historia del cine a partir de la ruptura ocurrida a finales de los sesenta. Estudiaremos el cine europeo después de la Nouvelle Vague, el cine americano de los setenta, el resurgir del cine clásico en los ochenta, el postmodernismo, el cine experimental, la irrupción del documental en las salas y el cine del nuevo milenio. Veremos la obra de grandes profesionales como: Louis Malle, Claude Chabrol, Clint Eastwood, Lars Von Trier, Spike Jonze, David Fincher, Michael Haneke, Wong Kar Way, Michael Moore, Nanni Moretti, Peter Weir o Wim Wenders.

97 Historia del Teatro Lírico español

Prof: E. Suárez | **Inicio:** 26 oct | **J / 11.45-13.45 h** | **€ 24 h / 90 €**

Curso dirigido a todas aquellas personas amantes de la música y especialmente de nuestra zarzuela. Haremos un recorrido por los inicios del siglo XX, parándonos en obras y autores como Chueca, Ruperto Chapí, Tomás Bretón... todo ello de la mano de un auténtico experto que ha realizado más de doce documentales para TVE sobre este género. El curso se complementa con diversas audiciones musicales y alguna salida al teatro.

98 Biodanza

Prof: M. I. Ramos | **Inicio:** 4 oct | **X / 11-13 h** | **€ 1 mes / 40 €**

Biodanza es un sistema que trabaja siempre con un grupo de personas y músicas maravillosas, proponiendo ejercicios muy sencillos que el profesor explica y muestra, para que la persona tenga una evolución progresiva, y encuentre un nuevo sentido a su vida. Esta persona se convertirá en un agente de salud y paz, que con su alegría, su mirar, su sonrisa y su ternura, ira contagiando a las demás personas que la rodean. En Biodanza, la persona encontrará: mucha alegría de vivir, amistades bellas y profundas, elevará su autoestima y desarrollará su creatividad a todos los niveles, mejorando sus relaciones personales, calidad de vida y salud.

99 Coral

Prof: R. Vicente | **M / 19 h** | **€ Gratuita para socios**

La participación en la coral está condicionada a una prueba y el seguimiento de las normas internas establecidas.

Cursos cortos y Talleres

En el curso 2006/07 se prestará especial atención a la organización cada mes de cursos cortos y talleres. Son cursos de una duración de 10/12 horas, a lo largo de un mes o intensivos en un fin de semana. Especialmente pensados para personas que trabajan y estudiantes, **sin límite de edad** y son de temáticas muy diversas. Junto a estos, UPDEA seguirá organizando cursos trimestrales, que comenzarán en enero y en abril.

Algunos de los títulos que se ofrecerán a lo largo del curso:

Nociones básicas de arte / Cata vinos / El Humor en la narración breve / Inteligencia emocional y habilidades sociales / Informática para profesores / Arte y museos en Internet / Como ver un cuadro / Manejo y control de la ansiedad / Técnicas de cuentacuentos, etc.

100 Método Silva: Taller de desarrollo de equilibrio emocional

	Inicio: 13 sep	X / 17-21 h	€ 16 h / 180 €
Conferencia gratuita	Fecha: 7 sep	18 h	

El Método Silva es el resultado de más de 50 años de investigación científica. Usado para: superar tensiones diarias, disminución de la ansiedad y depresión, dejar atrás insomnio y jaquecas, potenciar la memoria, alcanzar metas, vencer miedos, controlar hábitos, etc. *Este curso se repetirá durante el año. Los interesados pueden comunicar su interés en secretaría.*

101 Técnicas de coaching. Mejora personal y profesional

Prof: P. Zuazo	Fecha: 15-16 sep	17-21 h	€ 8 h / 100 €
Conferencia gratuita	Fecha: 7 sep	19 h	

Cómo identificar los comportamientos perjudiciales que te impiden avanzar. Descubrirás que hay detrás de ellos y cómo ponerles remedio. Pondrás en marcha tu propio plan de acción. www.pzuazocoach.com

102 Feng Shui. El arte de armonizar el hogar y nuestra vida*

Prof: M. Aceves	Inicio: 23 oct	L / 19 h	€ 16 h / 130 €
------------------------	-----------------------	-----------------	-----------------------

Las bases del pensamiento filosófico chino. Aprenderemos a hacer un plano de nuestra casa y a fijarnos en las orientaciones de puertas, ventanas, camas, etc, obteniendo más luz, espacio y armonía.

103 Curso de mandalas cristalinos*

Prof: M. Aceves	Inicio: 23 oct	L / 17 h	€ 16 h / 130 €
------------------------	-----------------------	-----------------	-----------------------

El mandala es un conjunto de figuras circulares. Se usa desde la antigüedad para tranquilizar la mente, concentrarla sin esfuerzo y atraer energías, salud, mayor capacidad de aprendizaje, etc. Estudiaremos piedras semipreciosas y preciosas y el Sistema de Chakras.

104 Flores de Bach. Las flores que curan el alma*

Prof: M. Aceves	Inicio: 19 oct	J / 19 h	€ 16 h / 130 €
------------------------	-----------------------	-----------------	-----------------------

Introducción a la vida del Dr Bach. Cada mes estudiaremos dos flores. Nos llevaremos a casa una botellita de cada una para tomarlas y llevar un cuaderno de apuntes con nuestras sensaciones.

105 Curso de primer grado de Reiki

Prof: M. Aceves	Fechas: 20-22 oct	consultar	€16 h / 1700 €
------------------------	--------------------------	------------------	-----------------------

Reiki nos permite ser parte activa del proceso de sanación si estamos enfermos, cargarnos de energía, apaciguarnos, aclararnos la mente. Conseguir una paz profunda, independiente de las circunstancias. Se entrega un diploma internacional para repetir el curso gratuitamente.

*Programas detallados en secretaría o en www.updea.org. * Una sesión al mes.*

106 Protocolo y organización de actos

Prof: R. Bermejo | **Inicio:** 31 oct | **Horario:** M/ 18.45 h | **Coste:** € 12 h / 50 €

Saber actuar, vestir en una ocasión especial, tratamientos a personalidades, eventos... Sabremos utilizar las reglas de protocolo vigentes, que nos ayudan tanto en nuestra vida privada como pública a presentar nuestra mejor imagen.

107 La lógica, un pasatiempo para aprender a pensar

Prof: R. Bermejo | **Inicio:** 31 oct | **Horario:** M/ 16.45 h | **Coste:** € 18 h / 75 €

Un pasatiempo entretenido que nos va a ayudar a pensar, estimula la memoria, la capacidad de deducción. Requisitos indispensables: un cerebro y un lápiz.

Cursos para estudiantes y Universitarios

Son cursos cortos orientados principalmente a estudiantes universitarios o que estén realizando módulos profesionales. Encaminados a ser una herramienta útil para sus estudios. También se ofrecerán cursos de duración más larga para estudiantes que hayan acabado los módulos profesionales como el de Animación sociocultural para personas mayores. Los cursos son presenciales y en todos se expide certificación con una asistencia del 80% de las clases.

A lo largo del año se ofrecerán **títulos especializados de diversas disciplinas**, como filosofía, arte, idiomas, informática, filología, etc.

108 Técnicas de estudio. Aprender a estudiar

Prof: R. Bermejo | **Inicio:** 17 nov | **Horario:** V / 17 h | **Coste:** € 12 h / 40 €

Mejorar las calificaciones, no dedicando más tiempo al estudio, sino haciendo que el mismo tiempo sea más eficaz. Aprender a subrayar, a resumir, a tomar notas. Aprender a elaborar y presentar trabajos: cuidar la ortografía, la limpieza, el orden.... *(Interesados en otros horarios pueden comunicarlo en secretaría).*

109 Elaboración de currícula. Aprender a buscar trabajo

Prof: R. Bermejo | **Inicio:** 22 sep | **Horario:** V / 17 h | **Coste:** € 12 h / 40 €

Aprenderemos a presentarnos de la mejor manera posible, a quién y dónde. Aprender a elaborar un currículum. Conocer en profundidad el mercado de trabajo: dónde acudir para ofrecer nuestro currículum. Cómo enfrentarse a una entrevista de trabajo. *(Interesados en otros horarios pueden comunicarlo en secretaría).*

110 Animación sociocultural para personas mayores

Prof: M.L. Delgado | **Inicio:** 11 nov | **Horario:** S / 10-14 h | **Coste:** €100 h / 550 €

La atención a las personas mayores está teniendo un auge muy importante, uno de los ámbitos que más se está desarrollando es la formación, cualificación y especialización de los profesionales que se ocupan de las personas mayores. Curso de gran interés para estudiantes de Psicología, Pedagogía, Trabajo Social, Terapia Ocupacional, Educación Social..., y todos los profesionales que ya trabajan en centros dedicados a la atención de personas mayores.

Programas detallados en secretaría o en www.updea.org

Cursos de verano

Campamento urbano de verano

Destinado a niños de 6, 7 y 8 años y a niños de 9, 10 y 11 años. En él se desarrollarán actividades lúdicas, de medio ambiente y educativas. Salidas medioambientales (Retiro, Jardín Botánico, Faunia), vistas a museos (Ciencias Naturales, etc), taller de lectura, taller de títeres, malabares, Gymkhana del saber y de habilidades, etc. El campamento se complementa con clases de **inglés y de informática**, con el siguiente horario 13.30-14.30 h. **Precio quincena 160 euros** (incluye entradas y transporte a Faunia) Horario de 9.00 a 14.30 horas. Inicios 3 y 17 de julio.

Técnicas de coaching aplicadas a la mejora personal y profesional

Prof: P. Zuazo

📅 Fecha: 20-22 jun

🕒 17-21 h

€ 8 h / 90 €

Informática

Son todos cursos **realmente prácticos** sin ningún límite de edad, se requiere conocimientos previos de informática.

CURSO	INICIO	HORARIO	PRECIO
Retoque fotográfico	3 jul	L, X y V / 9.30 h	24 h / 120 €
Programas muy útiles	3 jul	L y X / 11.30 h	16 h / 80 €
Internet avanzado	3 jul	L y X / 18 h	16 h / 100 €
Diseño de páginas web	4 jul	L, M y J / 20-22 h	24 h / 100 €

Tutorías de informática

📅 Inicio: 4 jul

🕒 M y J 10 ó 18 h

€ 16 h / 100 €

Curso muy especial, con él se responderán a todas aquellas dudas que los alumnos quieran resolver relacionadas con la informática. Se tratará de manera amena e individualizada de responder a esas dudas tecnológicas que muchas veces se nos han planteado y que no hemos sabido como resolver sobre la informática, Internet y pequeños programas de gran utilidad.

Inglés

CURSO	INICIO	HORARIO	PRECIO
Conversación nivel pre-intermedio	4 jul	M y J / 19-20.30 h	12 h / 65 €
Conversación nivel medio	3 jul	L y X / 19-20.30 h	12 h / 65 €
Inglés práctico para viajeros	4 jul	M y J / 19-20.30 h	12 h / 65 €
Inglés intensivo (prueba previa)	3 julio	L-J / 19-21 h	32 h / 160 €

Otros

CURSO	INICIO	HORARIO	PRECIO
Curso de relato breve	3 jul	L, M y J / 19 h	24 h / 130 €
Visitas a El Prado	4 jul	M / 10 h	8 h / 30 €
Visitas al Thyssen	5 jul	X / 10 h	8 h / 30 €

El Club del Viajero



Desde 1.999, la Fundación UPDEA desarrolla, con notable éxito, el Club del Viajero, con un amplio y variado calendario de viajes de diversa duración en los que todos tienen cabida. El objeto de los viajes es el fomento de las relaciones personales y unir la cultura, en el amplio sentido de la palabra, con el ocio.

El club del viajero te ofrece:

- Rutas seleccionadas, organizadas y guiadas por profesores especializados.
- Viajes cuidados en sus mínimos detalles, disfrutando de cada momento evitando las prisas.
- Combinación de visitas culturales con actividades de ocio, gastronomía, visitas teatralizadas, etc.
- Financiación en 6 meses sin intereses.
- Viajes garantizados con un mínimo de 20 personas.
- Hoteles cuidadosamente seleccionados de 3 y 4 estrellas.
- Entrega de dossieres y documentación sobre el viaje.
- Viajes con grupos reducidos (30/35) o superreducidos (14/18 personas).

Novedades 06/07:

- **Grupo superreducido** en viajes con encanto especial o para asistir a exposiciones, ópera, gastronomía, etc, usando Paradores en rutas especiales.
- **Senderismo**, combina el caminar con interesantes visitas medioambientales. Cuenta con dos modalidades, grupos reducidos con un monitor y transporte público, o grupos más amplios con dos monitores y transporte en autocar privado. Los interesados en el grupo de senderismo lo pueden comunicar en secretaría.
- **“Amigos del Club del Viajero”**, contarán con ventajas especiales:
 - Información anticipada y detallada sobre cada itinerario por carta/e-mail.
 - Ofertas de última hora accediendo a un espacio privado de la web de UPDEA.
 - Posibilidad de proponer la realización de un viaje determinado.
 - Reuniones con explicaciones detalladas de itinerarios y servicios.
 - Cenas de reencuentro y “album de fotos” en ciertas ocasiones.
 - Condiciones de cancelación especiales.
 - Acumulación de puntos según los viajes realizados para obtener obsequios.Los interesados deben dejar sus datos en secretaría, o enviar un correo a viajes@updea.org.

Bolonia, Ferrara y Rávena

¡Últimas Plazas!

📅 20-26 junio | € 1045 euros | H**** en Bolonia, *** en Rávena MP | 🕒 Salida: 9 h.

Día 1 Madrid-Milán-Ravenna.

Día 2 Visita de la ciudad de Rávena declarada Patrimonio de la Humanidad (S. Apolinar en Classe y Nuevo, San Vitale, Baptisterios, etc.)

Día 3 Conclusión de la visita a Rávena y traslado a Bolonia.

Día 4/5 Visita de Bolonia.

Día 6 Excursión a Ferrara.

Día 7 Bolonia-Milán (visita del Duomo, la Galleria y la Santa Cena)-Madrid.

Exposición “Las Edades del Hombre” y Béjar

📅 24-25 junio | € 125 euros | H**** MP en Béjar | 🕒 Salida: 9 h.

En el primer día visitaremos **Béjar** su casco antiguo y la villa de El Bosque, un complejo renacentista del siglo XVI. La plaza de toros, considerada la más antigua de España. En el segundo día visitaremos la exposición de las Edades del Hombre: Kyrios, en la catedral de Ciudad Rodrigo, completaremos la mañana con la visita a la ciudad.

Praga y Budapest

📅 2-9 julio | € 1135 euros | H**** en Praga y Budapest

📌 Todas las excursiones incluidas y pensión completa

Día 1 Madrid-Praga.

Día 2 Praga. Visita de la ciudad: desde el Castillo que domina la ciudad, Mala Strana, cuyo encanto radica en las estrechas calles y tejados inclinados, donde se emplazan la Catedral de San Vito y la Iglesia de Loreto, con sus custodias. Almuerzo en restaurante típico. Continuaremos la visita cruzando por el famoso Puente de Carlos, hasta la Plaza de la Ciudad Vieja, en la que se encuentra la Iglesia de Nuestra Señora de Týn, el Ayuntamiento de la Ciudad Antigua y el Reloj Astronómico. Proseguiremos hacia la Plaza de San Wenceslao y el Museo Nacional de Bohemia. Cena en el hotel.

Día 3 Praga. Visita a la ciudad balneario de Karlovy Vary.

Día 4 Praga. Mañana libre. Almuerzo en cervecería U Fleku, la fábrica de cerveza más antigua conocida, fundada en el año 1499.

Día 5 Praga-Budapest. Con parada en Bratislava o Viena (almuerzo).

Día 6 Budapest. Ciudad dividida por el Danubio, a la izquierda la zona de Buda -donde se encuentra el Castillo, la Ciudadela, el Bastión de los Pescadores... y desde donde se pueden contemplar magníficas vistas de la ciudad- y a la derecha, la zona de Pest, donde se encuentra el Parlamento, la Plaza de los Héroes.

Día 7 Budapest. Excursión denominada “Recodo del Danubio”, (visitaremos Visegrad, San Andrés, Caprice, el mayor taller de joyería de Hungría, etc).

Día 8 Budapest-Madrid.

Soria y la Laguna Negra

📅 8-9 julio | € 130 euros | H**** MP en Almazán | 🕒 Salida: 9 h.

Descubriremos el paraje de la **Laguna Negra** que se aloja en un circo, forma típica del modelado glaciar, de paredes verticales de conglomerados de cuarcita y cemento calizo coronadas por pronunciadas crestas. Por la tarde el casco histórico de **Soria**. El segundo día visitaremos el yacimiento arqueológico de **Numancia**. En la visita podemos observar partes del trazado viario y los basamentos de mansiones y obras públicas.



León y Cuevas de Valporquero

22-23 julio

€ 130 euros

H**** MP en León

Salida: 9 h.

El primer día visitaremos la Cueva de **Valporquero**, podemos descubrir durante un Kilómetro ocultas maravillas subterráneas como estalactitas, estalagmitas, coladas y columnas de diferentes brillos y colores se suceden a lo largo de sus siete salas visitables. En el segundo día descubriremos la monumental ciudad de **León**, principalmente el Hostal de San Marcos, Catedral y **Real Colegiata de San Isidor o**. Tendremos tiempo para conocer sus calles y su gastronomía, paseando por su famoso Barrio Húmedo.

Arenas de San Pedro / Cuevas de Águila

26-27 agosto

€ 130 euros

H**** MP en Ávila

Salida: 9 h.

El primer día visitaremos las **Cuevas del Águila** en pleno Valle del Tíetar: seguiremos hasta Arenas de San Pedro (Castillo de Don Álvaro de Luna, Palacio del Infante Don Luís de Borbón, Plaza del Mercado...). Finalmente nos detendremos en el **Santuario de San Pedro de Alacántara**. Pernoctaremos en Avila, que podremos visitar el segundo día.

Turquía y Capadocia

31 julio o Agosto

€ 1095 euros

H**** y ****

Por primera vez UPDEA organiza un viaje en agosto, se presenta a continuación un esbozo del viaje que se realizaría para un grupo de unas 20 personas. Los que estén interesados **deben comunicarlo lo antes posible en secreto**, dada la temporada alta, para pasar a la petición en firme del viaje a la agencia si el viaje despierta interés.

Día 1 Madrid-Capadocia.

Día 2 Capadocia. Visita del museo al aire libre de Göreme, valles de Avclar y Guvercinlik, visita a talleres de alfombras y piedras como el onix o las turquesas (opcional: excursión en globo aerostático al amanecer).

Día 3 Capadocia. Salida hacia la ciudad subterránea de Özkonak o Kaymakli, Visita de Ibrahimpasa, valles de Pasabag o Çavusin. Visita del valle de Uçhisar.

Día 4 Estambul-Ankara-Capadocia.

Día 5 Estambul. Visita de la Mezquita Nueva, Mercado de las Especias, la Colina de los Enamorados, Palacio de Beylerbeyi. Fascinante cruceo por el Bósforo.

Día 6 Estambul. Visita de la Mezquita de Solimán, Santa Sofía, Palacio de Topkapi, Mezquita Azul, y el Hipódromo Romano, traslado al Gran bazar.

Día 7 Estambul. iglesia de San Salvador en Chora, museo del arte Turco-islámico siguiendo las orillas del Cuerno de Oro llegaremos a la mezquita de Eyup.

Día 8 Estambul-Madrid.

“Las Edades del Hombre” y La Alberca

 9-10 septiembre | € 130 euros | **H****** MP en La Alberca |  Salida: 9 h.

Descubriremos la comarca de la Sierra de Francia, enclavada en un medio natural montañoso, cubiertos de bosques y corrientes fluviales. Los pueblos de este lugar como La Alberca, presentan una valiosa arquitectura popular, que ha sabido permanecer a lo largo de los siglos de forma originaria. El segundo día continuaremos camino de Ciudad Rodrigo, donde descubriremos su amplio patrimonio cultural, Catedral, Ayuntamiento, murallas, castillo de Enrique II de Trastámara... y visitaremos la Exposición las Edades del Hombre: Kyrios.

Del Monasterio del Paular a las Cascadas del Purgatorio

 9 septiembre | € 8 euros |  Salida: 9 h. | **i** No incluye transporte

Arenas de San Pedro, Cuevas del Águila y Candeleda

 16 septiembre | € 35 euros |  Salida: 9 h. | **i** Incluye comida

El Bosque de la Herrería. Silla de Felipe II

 23 septiembre | € 8 euros |  Salida: 9 h. | **i** No incluye transporte

Sigüenza y Medinaceli

 21 septiembre | € 35 euros |  Salida: 9 h. | **i** Incluye comida

Renacimiento andaluz: Jaén, Úbeda y Baeza

 23-24 septiembre | € 125 euros | **H***** MP en Jaén |  Salida: 9 h.

El primer día llegaremos a Jaén, donde realizaremos la visita de sus joyas renacentistas, empezando por la catedral. El segundo día podremos admirar el conjunto artístico declarado Patrimonio de la Humanidad en Úbeda, continuaremos con la visita en Baeza, para acabar con los castillos renacentistas de Sabote y Canena.

Roma, Siena y Florencia

 21-27 septiembre | € 1120 euros | **H***** en Siena y **H****** en Roma

i Incluye cena con gladiadores

Día 1 Madrid - Roma - Siena. Alojamiento y cena en el hotel, después de la cena breve paseo por sus calles.

Día 2 Florencia: Bella panorámica desde la plaza de Miguel Ángel. Visita del Duomo, el Baptisterio y el Campanario de Giotto. Plaza de la Signoria y Museo de los Uffizi. Comida libre y tiempo libre para disfrutar de las selectas tiendas de moda, mercadillos, los cafés y el famoso Ponte Vecchio con sus antiguas joyerías sobre el río Arno. Cena y traslado a Siena.



Día 3 Visita de Siena: la Catedral con sus mármoles verde y blanco, la plaza del Campo, el Museo del Municipio y las Contradas, paseo por la ciudad.

Día 4 Traslado a Roma. Visita de la **Roma Imperial**.

Día 5 Visita de la **Roma Barroca**.

Día 6 Traslado a los Museos Vaticanos y visita libre. Por la tarde visita de la basílica de S. Juan de Letrán y Sta. María la Mayor. Cena privada con gladiadores.

Día 7 Mañana libre a disposición de los participantes, Salida a las 17 h. hacia el aeropuerto.

Mercado Medieval en Tordesillas

📅 30 septiembre | € 35 euros | ⌚ Salida: 9 h. | ⓘ Incluye comida

Pedraza y la Cueva de Enebralejos

📅 7 octubre | € 35 euros | ⌚ Salida: 9 h. | ⓘ Incluye comida

La Pedriza: el nacimiento del Manzanares



📅 14 octubre | € 8 euros | ⌚ Salida: 9 h. | ⓘ No incluye transporte

Parque Arqueológico de Alarcos y Almagro

📅 14 -15 octubre | € 135 euros | H*** MP en Almagro | ⌚ Salida: 9 h.

ⓘ Incluye entradas al teatro

El primer día visitaremos el Parque arqueológico de Alarcos-Calatrava, uno de los yacimientos medievales más importantes de la Península. Después visitaremos la ciudad de Alarcos. De noche, asistiremos a una representación de teatro clásico (obra por determinar) en el Corral de Comedias. El segundo día visitaremos la ciudad de Almagro y después de comer, nos dirigiremos hacia las **Tablas de Daimiel**.

La laguna de Peñalara, joya natural de Madrid



📅 28 octubre | € 8 euros | ⌚ Salida: 9 h. | ⓘ No incluye transporte

Egipto

Previsto octubre

Está ultimándose un viaje a Egipto para la primera quincena de octubre. Las personas interesadas pueden dejar sus datos en secretaría y, nada más recibir el itinerario y condiciones definitivas de la agencia, se lo comunicaremos.

Itinerario previsto (12 días- 11 noches):

Crucero de 5 días/4 noches: Templo de Luxor, Templo de Karnak, Colosos de Memnon y Templo de Hatshepsut, Valle de los Reyes. Edfu, Kom Ombo. Aswan. Abu Simbel Luxor El Cairo (4 noches), las mundialmente famosas pirámides de Gizeh, Esfinge, y la gran metrópoli de El Cairo. Plazas disponibles: 30

Plasencia y Yuste

📅 4 noviembre

€ 35 euros

🕒 Salida: 9 h.

📌 Incluye comida

Collado Mediano; por la Sierra del Castrillo



📅 4 noviembre

€ 8 euros

🕒 Salida: 9 h.

📌 No incluye transporte

Buenos Aires, Iguazú, Glaciares

Previsto noviembre

También se está ultimando el viaje a Argentina, repitiendo el mismo itinerario que hicimos hace dos años y que tanto éxito tuvo. Debido a que una vez que se dé el visto bueno a la agencia, ésta nos pide con poco tiempo un depósito, es conveniente que las personas que estén interesadas lo comuniquen en secretaría para tener una estimación antes de hacer el bloqueo, pues al tratarse de temporada muy alta en Argentina se debe reservar con mucha antelación. La información detallada estará disponible a mediados de junio. Plazas disponibles: 30

Buenos Aires (siete noches) : Costanera sur , Puerto Mader o. Almuerzo en exclusivo Restaurante de la zona. Palermo: el zoo, el parque de Palermo, el planetario, el Rosedal, etc. Fiesta gaucha, estancia Santa Susana, comida típica. Show de folklor e y tango, caballos de andar, carrera de sortijas, etc. Recorr eremos por dentro el teatro Colón, el congreso nacional, la plaza de Mayo, la catedral, Manzana de las Luces, plaza San Martín, bar T ortoni. Por la noche cena tango-show . Visita a La Boca donde se establecieron los primeros inmigrantes Italianos. Tradicional barrio de San Telmo donde disfrutaremos de la increíble feria de antigüedades. La Recoleta, uno de los barrios más exclusivos de la ciudad, con el famoso cementerio, boutiques elegantes y cafés al air e libre bajo los gomeros, Buenos Aires design.

Calafate (tres noches): Glaciar Pto. Mor eno terr estre y navegación a los glaciars Upsala y Onelli.

Cataratas de Iguazú (tras noches): Cataratas lado argentino, lado Brasileño, presa de Itaipu, city por Foz do Iguazú.

Illescas, Toledo: El Greco y el mazapán

📅 16 diciembre

€ 35 euros

🕒 Salida: 9 h.

📌 Incluye comida

EN PREPARACIÓN:

- **Noviembre:** La Anarquía, Picasso y Ronda
- **Diciembre:** Mérida, Lisboa y Sintra
- **Diciembre:** Viaje de Fin de Año (4 días)

NOTA: Si hubiese personas interesadas, se preparará un viaje de fin de año para un grupo de máximo 20 personas, los interesados dejar nombre en secretaría y destinos preferidos.

Ocio y Cultura



Este Departamento aglutina todas las actividades relacionadas con el ocio cultural, tiene la finalidad de fomentar la integración y las relaciones entre los socios de la entidad.

Para poder participar es imprescindible acreditar ser socio de la Fundación o adquirir el "Canet de Ocio y Cultura" (para personas no socias de la entidad) cuyo coste es de 5 euros y válido desde junio de 2006 hasta junio de 2007. La programación aparecerá mensualmente en la revista VIVIR UPDEA, y se enviará puntualmente y de forma detallada a los que se inscriban en este departamento.

Actividades del departamento:

- Programa "Al teatro con UPDEA"
- Descubre tu Comunidad: visitas guiadas especiales
- Cenas temáticas mensuales y con espectáculo
- Charlas prácticas: salud, uso de móviles...
- Comidas trimestrales de todos los socios
- Inauguración y clausura del curso
- Visita guiada a exposiciones temporales
- Cineforum
- Juegos de mesa y campeonatos: damas, ajedrez
- Visita a ferias (Expoocio, SIMO, Fosalud...)
- Semana de puertas abiertas
- Semanas temáticas (salud, idiomas, informática)
- Concursos y exposiciones
- Encuentros intergeneracionales

AVANCE SEPTIEMBRE - OCTUBRE

Visita al Jardín Botánico. Día y Hora: 27 sep / 11 h. Precio: gratuito

Programa descubre tu Comunidad: Visita al conjunto monumental de la Villa de Buitrago de Lozoya. Día y hora: 3 oct / 10 h. Precio: 5 euros

Charla sobre tema de salud: primeros auxilios

Día y hora: 5 oct / 19 h. Entrada libre previa inscripción

Visita a las Descalzas Reales Día y Hora: 10 oct / 11 h. Precio: gratuito

Hamman. Cena con espectáculo Fecha: 28 sep / 21 h. Precio: 35 euros

Conferencias, mesas redondas...

A lo largo del año UPDEA ofrecerá a su socios ciclos de conferencias, mesas redondas y debates organizados por la Prof. Consuelo Pastor y con entrada libre previa inscripción en la mayoría de los casos. Los lugares en donde se organizarán son: Instalaciones de UPDEA (C/ Barceló, 13), Asociación de Veteranos de Iberia (C/ Fuencarral, 101), Restaurante La Castafiore (C/ Marques de Monasterio, 5) y en FNAC (Pl. del Callao). La programación se publicará en la revista de la Fundación.

Conferencias para Octubre:

- **La inauguración de las conferencias tendrá lugar en FNAC** (Pl. del Callao). Al cierre de esta programación queda por confirmar la fecha exacta, se comunicará en la próxima revista.
- **Sociedad y cultura en el Siglo de Oro madrileño.** Ponente Prof. D. Antonio Alcaide. Hora: 19.30. Fecha: 24 de octubre. Especialista en Historia de Madrid, Lugar: C/ Fuencarral 101, 1º.

Obra social

Es de carácter marcadamente educativo y orientada principalmente a mayores. El lema sobre el que girarán los programas y acciones es: “ **Aprender al alcance de todos**”. Algunos de los programas con los que cuenta son:

1 / Organización de cursos y becas

Con convocatorias anuales para cursos cortos de todo tipo impartidos por profesores altamente cualificados en grupos reducidos. La convocatoria para el 2006 contará con 550 plazas.

2 / Difusión de nuevas tecnologías: ¡Inter nízate!

Su finalidad es la difusión del uso de Internet entre los mayores. Acciones para 2006/2007:

- Concesión de 200 becas para cursos sobre el manejo de Internet
- II Jornada sobre Internet para mayores en el Día de Internet.
- Donación de ordenadores y organización de cursos en residencias de mayores. Desde enero de 2005 en cinco residencias de ASISPA con beneficiarios entre 62 y 96 años. Conjuga formación del voluntariado con investigación didáctica.
- Jornada de Internet Intergeneracional.
- Conferencias-interactivas “Usos de internet para una vida más fácil”

3 / Organización de jornadas

- Jornadas de Mayores Sanos y Activos (desde 2004)
- Jornada de Didáctica de la educación para mayores
- Jornadas de Internet (desde 2005)
- Semana de Puertas abiertas (desde 2006)

4 / Voluntariado: “Pon en marcha tu saber”

Con un nuevo impulso desde principios de 2006, en marzo nos incorporamos a FEVOCAM (Federación de Voluntariado de la Comunidad de Madrid).

Proyectos:

- **Voluntarios que enseñan Madrid** . Alumnos de cursos sobre Madrid y que tras la formación adecuada, guiarán visitas para enseñar Madrid a otros mayores, intercambios de mayores europeos e impartir charlas en colegios. Inicio enero de 2006.
- **Animación sociocultural en residencias**. Desde febrero de 2006.
- **Tutores Internautas**. Desde febrero 2006 colaboran en la difusión del uso de Internet entre los mayores de residencias y Centros de Día.

Otras actividades

- **Solidaridad**: cursos para emigrantes, acciones de apoyo a ONGS
- **Publicaciones** (revista mensual, cuaderno literario, investigación...)
- **Proyectos europeos Sócrates**
- **Premios y Concursos** (literarios, gráficos, leyendas...)
- **Investigación de metodología educativa y colaboración con universidades**
- **Cursos de español para universidades de adultos europeas**

Empresas colaboradoras

Fundación UPDEA ha firmado diversos acuerdos con empresas que se convierten en ECU (Empresa Colaboradora Updea) y seguirá trabajando para ampliar el número de estas empresas que ofrecen a los socios y sus familiares ventajas de todo tipo.

Asispa. Centros de mayores, centros de día, Ayuda a domicilio. Más de 25 años nos avalan. Tel.: 91 403 31 31
C/ Martínez Villergas, 8 · 28027 Madrid

Balneario de Archena.
Carretera del Balneario s/n. Archena
Tel.: 902 333 222
Dto 15% en programas de 2, 5, 7 y 14 días. (Excepto en los meses de Julio, Agosto, Septiembre, Octubre, Semana Santa, Puentes y Navidades).

Medina Mayrit Baños Árabes Hammam, Restaurante, Tetería y Bazar
Descuentos especiales a socios de Updea
Atocha 14. 28012 Madrid
Tel.: 902 333 334
www.medinamayrit.com

Juan Arco Peluqueros
Ruiz, 7 · Tel.: 91 444 58 69
Descuento del 10%

Pies sanos y más.
Estética, depilaciones, hidratación, etc
C/ Sagasta, 25 · Tel. 91 5912696
10% de descuento. Precios especiales

Amplifon. Centros auditivos
Estudio audiológico gratuito
Peciados, 33 · Tel.: 91 521 39 41
www.amplifon.es
Descuentos hasta el 20%

Poseidón Restaurante Griego
Fernando El Católico, 26
Tel.: 91 455 02 38 / 670 70 40 49
Descuento del 10% para socios y alumnos de Updea

Fortunata - La Tienda de Madrid
Libros y objetos que "hablan" de Madrid.
Descuento del 3% y 5% para socios.
Toledo, 3. 28005 Madrid
Tel.: 91 364 16 82
www.latiendademadrid.com

Parque de Atracciones de Madrid
Casa de Campo, s/n
Tarjeta preferente: 4 euros de descuento en el calco de adultos.
Solicitar en secretaría Updea

Librería Pasajes. Génova, 3. Madrid

Librería Antonio Machado
Fernando VI, 17
Marqués de Casa Riera, 2. Madrid
10% descuento en libros

Taller de Ruidos (Estudio de sonido)
Valleguerra, 8. Madrid · Tel: 91 304 01 44
e-mail: truidos@comunired.com
15% en trabajos de sonido: grabación, edición y montaje, realización de fx, etc.

Grupo Dreams Cinema (Cines)
Silvano 77 (Palacio de Hielo). Madrid
De lunes a jueves y viernes hasta las 18 h precio reducido: 4,70 euros

Margarita Spa-Centro de Estética y Salud
Hotel Nuevo Madrid.
Bausá, 27. Madrid
Tel: 91 298 27 76 / 646 751 679
De 10% a 15% de descuento en spa y tratamientos de belleza

Fnac Preciados
Peciados, 28. 28013 Madrid
Descuento del 50% en la tarjeta de socio Club Fnac Ocio y Cultura

Gabinete de Estética Silvia Serrano
Bretón de los Herreros, 8
Metro Ríos Rosas · Tel.: 91 441 56 53
Descuento del 10% en servicios (depilaciones, tratamientos de belleza, etc)

Contraluz. Marcos y Obras Gráficas
Palma, 47. 28004 Madrid
Tel./Fax: 91 532 95 83
Descuento del 10% para socios.

Retilén ópticos
Ruiz, 3 · Tel: 91 521 04 35
www.retilen.com
Descuento del 30% en gafas de sol y graduadas, del 25% en cambio de cristales y en lentes de contacto y del 10% en lentes de contacto desechables.

Terra Mítica. Parque Temático de Benidorm
Ctra. de Benidorm a Finestrat
Tel: 902 02 02 20
www.terramiticapark.com
Tarifa especial de 22 euros por persona. Incluye acceso al parque y menú self-service.

Asisa. Tel: 901 10 10 10
Descuentos en Asisa Salud y Asisa dental para nuevas contrataciones y también para los que ya son clientes de Asisa.
Para las pólizas inscritas entre el 1 de abril y el 30 de junio del presente año, los periodos de carencias recogidos en las Condiciones generales no tendrán efecto.
• Prima hasta los 44 años: 38,27 €
• De los 45 años a los 49 años: 43,94 €
• De los 50 años a los 54 años: 48,32 €
• De los 55 años a los 59 años: 55,56 €
• De los 60 años a los 65 años: 82,41 €
*Precios por persona y mes

Asisa Dental. Tel: 901 10 10 10
Asegurado en Asistencia Sanitaria: 4,75 €
No Asegurado en Asistencia Sanitaria: 6,25 €
*Precios por persona y mes

NOTA: Es imprescindible presentar el carnet de Updea para poder disfrutar de los descuentos.

Agradecimientos por su colaboración con la Obra Social de Updea:
Gas Natural, Don Simón, Mercapital, y Amiganeu